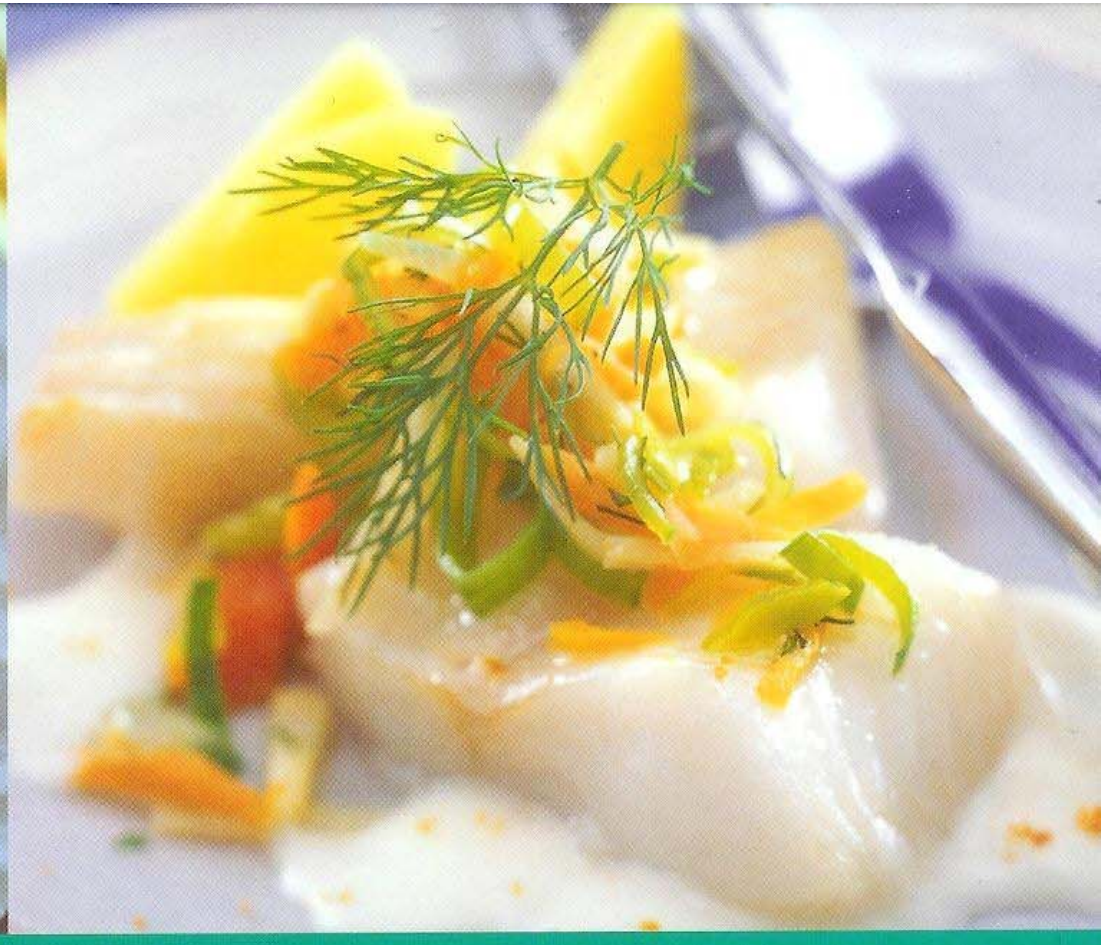
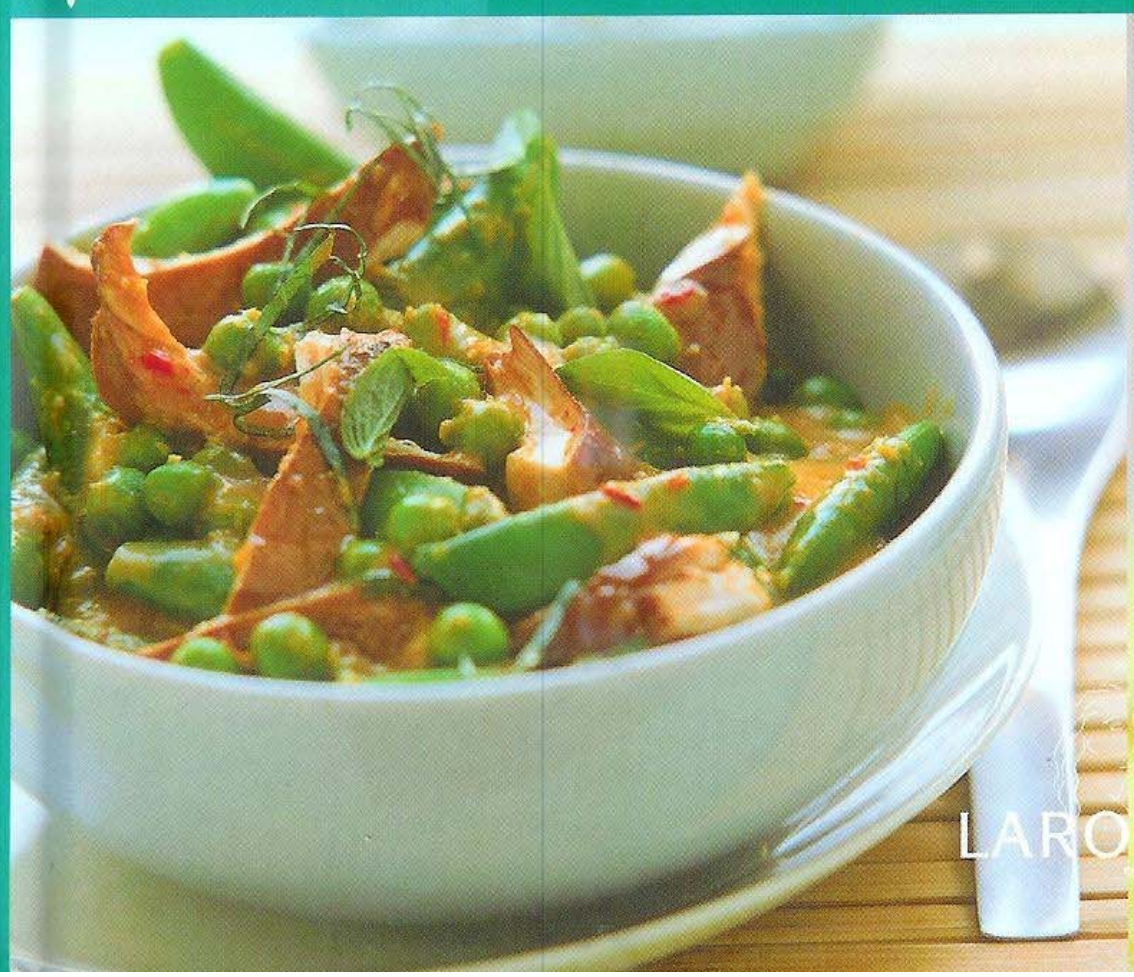


LAROUSSE

100% placer

cocina ligera



LAROUSSE

cocina ligera

Sumario

Aperitivos y entrantes

Nabos con grosellas 4
Barquitas de endibia con chantillí de manzana y apio 6
Bocados de pepino rellenos 7
Flanecillos de ajo con crema de perejil 8
Milhojas de pimiento con mousse de atún 10
Rollitos de magret de pato a la naranja 11
Bavarois de tomate al estragón 12
Terrinas de paté de hígado de ave con colmenillas 14

Sopas

Consomé con fideos de parmesano 16
Sopa de brécol 17
Sopa helada de yogur con menta y pepino 18
Gazpacho con manzana verde 20
Sopa de berros con leche 21

Ensaladas

Aros de cebolla al horno con canónigos 22
Ensalada de pepino y salmón al jengibre 24
Ensalada de mejillones con albahaca 25
Ensalada de judías verdes con uvas 26
Ensalada de brotes de soja con gambas 28
Ensalada variada con vieiras pochadas 30

Huevos

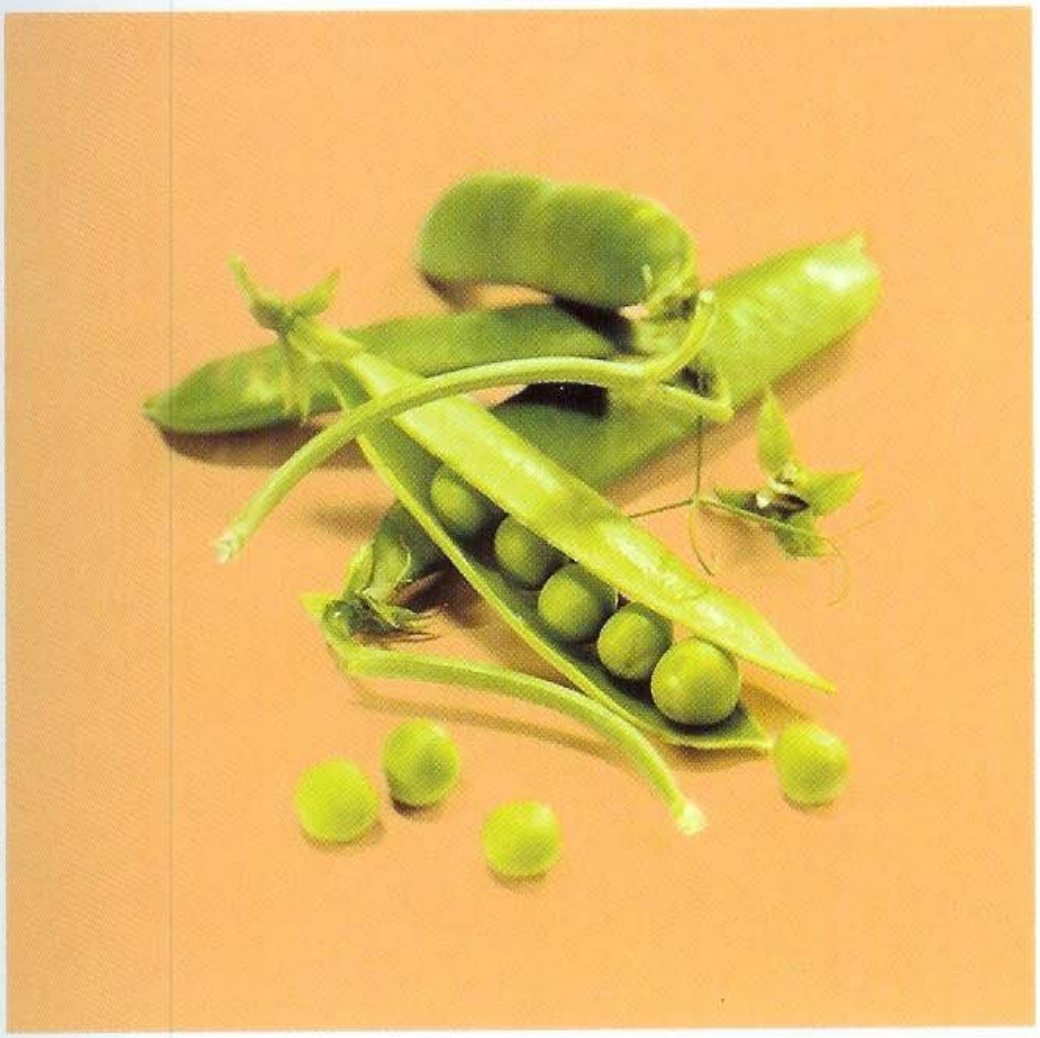
Brandada de bacalao fresco con huevos al nido 32
Huevos rellenos de tres colores 34
Huevos escalfados a la lionesa 35

Pescados y mariscos

Lomo de bacalao sobre fondo de tomate 36
Brochetas de atún marinado 38
Rape en su jugo al curry 39
Cigalas a la parilla con salsa verde 40
Carpaccio de bacalao fresco con leche de coco y lima 42
Escalopes de salmón con tomate escabechado 43
Papillote de bacalao a la mostaza 44
Filetes de salmonete a la plancha con sofrito de tomate 46
Rape asado a los dos limones 47
Solomillo de atún poco hecho con pisto 48
Langostinos con salsa de tomate 50
Vieiras al horno con puerros y azafrán 51
Filetes de lenguado con setas salteadas 52

Carnes y aves

Buey encebollado 54
Escalopines de ternera con mantequilla de salvia 55
Costillas de cordero con tallarines de calabacín 56
Escalopes de pavo al mango 58
Rollitos de pavo rellenos con setas 59
Estofado de conejo al limón y al ajo 60
Rollitos de pavo rellenos de champiñones y queso fresco 62
Codornices con sabores otoñales 63
Muslos de pollo pochados en caldo de apio 64
Pollo a la parrilla a la india 66
Ensalada de pollo con sésamo 67
Cocido de ternera a la naranja 68



Verduras y acompañamientos

Brécol con pasas y piñones 70
Calabacines redondos rellenos de requesón 71
Fondos de alcachofa rellenos de verduritas 72
Pastel de acedera 74
Hinojo braseado a la provenzal 75
Marinada de verduras asadas con albahaca 76
Pastel de puerro al alforfón 78
Judías verdes con tomate sofrito en dados 79

Postres

Brochetas de kiwi con coulis de frutas exóticas 80
Bavarois de lima a la menta 82
Flanes de mango 83
Huevos a punto de nieve al casis 84
Mousse de café 86
Mousse helada con fresas 87
Merengues de café 88
Ensalada de naranja a la oriental 90
Papillotes de albaricoque aromatizadas con lavanda 91
Tártaro de sandía con jalea de menta 92
Tártaro de fresas 94
Yogur helado con arándanos 95

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 25 min

Cocción: 14 min

1 ración = 52 kcal

Nabos con grosellas

700 g de nabos

200 g de grosellas frescas o congeladas

1 cebolla pequeña

10 cl de vino blanco

10 cl de agua

4 hojas de apio

1 cc de miel espesa

sal y pimienta recién molida

- Retire el rabillo de los nabos, pélelos con un cuchillo mondador y lávelos. Córtelos en sentido longitudinal en cuatro u ocho, según su tamaño. Póngalos en una cacerola y cúbralos con agua fría. Lleve a ebullición y déjelos cocer durante 2 minutos. A continuación, escúrralos y enfríelos pasándolos por agua fría.
- Lave las grosellas si son frescas y despalíllelas. Pele la cebolla, píquela finamente y póngala en una cacerola. Añada el vino blanco, el agua, las grosellas y las hojas de apio. Déjelas cocer durante 2 minutos, luego páselas por la batidora y cuele el jugo con un colador fino.
- Vierta el jugo en una olla, añada los trozos de nabo y la miel. Salpimiente, tape la olla y deje que el contenido se cueza durante 7 minutos a fuego medio. Seguidamente, quite la tapa y continúe la cocción otros 3 minutos, removiendo con una cuchara de madera hasta que los nabos estén bien recubiertos por el jugo de grosella.
- Sirva el plato tibio como aperitivo, con palillos, o bien caliente como acompañamiento de un plato de pollo o pavo.

Aunque sean congeladas, frutas como el arándano y la grosella tienen unas excelentes cualidades gustativas, siempre que se sigan los consejos de uso que se dan en el envase. Se pueden consumir en cualquier época del año.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 30 min

Refrigeración: 1 h

1 ración = 80 kcal

16 hojas pequeñas de endibia

100 g de manzana (variedad granny smith)

100 g de apio-nabo

el zumo de 1 limón

15 cl de nata líquida con un 8 % de MG

1 hoja de gelatina

1 cc de mostaza semifuerte

1 c de cebollino picado

sal y pimienta recién molida

Barquitas de endibia con chantillí de manzana y apio

- Seque con cuidado las hojas de endibia y la manzana con un paño húmedo. Lave y seque el trozo de apio y córtelo en dados. Corte la manzana en cuartos sin pelarla, retírele el corazón y las pepitas y rocíela con limón a medida que la va troceando. Vierta la nata (salvo 2 cucharaditas) en una ensaladera pequeña e introdúzcala en el congelador durante 10 minutos.
- Caliente a fuego lento la nata reservada en un cazo, añada la gelatina lavada y escurrida y remueva para desleírla. Retírela del fuego y déjela entibiar.
- Pase el apio y la manzana por un rallador de agujeros gruesos y rocíelos enseguida con el zumo de limón restante. Resérvelos.
- Prepare el chantillí. Saque la nata del congelador y bátala para montarla. Añada la mostaza y la nata a la gelatina, salpimiente y mezcle. Vierta esta salsa sobre el apio y la manzana y mezcle.
- Decore con esta mezcla la parte hueca de las hojas de endibia, formando un pequeño montículo sobre cada una. Dispóngalas en un plato y resérvelo en la nevera durante 1 hora. Esparza el cebollino y sirva como aperitivo.

Las propiedades aperitivas de la endibia se ven reforzadas por la manzana y el limón. Si se utiliza cruda, debe masticarse bien. Además, de este modo es más saciante.

Bocados de pepino rellenos

PARA 10 BOCADOS

Preparación: 30 min

1 bocado = 35 kcal

1 pepino mediano
100 g de guarnición a escoger
sal y pimienta recién molida

PARA LA GUARNICIÓN DE CANGREJO

1 hoja de gelatina
1 c de nata líquida con un 8 % de MG
80 g de carne de cangrejo (fresca o en conserva)
1 c de pulpa de tomate
1 cc de cebollino picado

PARA LA GUARNICIÓN DE RÁBANO PICANTE

1 hoja de gelatina
100 g de requesón con 0 % de MG
1 c de rábano picante rallado

PARA LA GUARNICIÓN ORIENTAL

100 g de garbanzos cocidos al natural (en conserva)
1 c de aceite de oliva

- Lave y seque el pepino. Corte un buen trozo de las puntas para obtener un cilindro y corte unas franjas regulares en la piel con un cuchillo mondador o un cuchillo de acanalar. Córtelo en trozos de unos 2 cm de grueso. Vacíe el interior de cada trozo hasta media altura, sazone con un poco de sal y ponga los trozos sobre una parrilla, con el orificio hacia abajo, para que suelten agua.
- Prepare las guarniciones.
- Para la de cangrejo, lave y escurra la gelatina y póngala a desleír lentamente en la nata previamente calentada. Añada la carne de cangrejo, la pulpa de tomate y el cebollino; salpimiente, mezcle bien y deje enfriar.
- Para la de rábano picante, ponga a desleír la gelatina lavada y escurrida a fuego lento en un cazo que contenga 1 cucharada sopera de agua. Incorpórela al requesón, añada el rábano y salpimiente. Mezcle los ingredientes y resérvelos en la nevera.
- Para la guarnición oriental, simplemente, pase por la batidora los garbanzos con el aceite de oliva, un poco de sal y pimienta de 3 a 6 minutos, hasta obtener un puré homogéneo. Puede añadir un poco de agua fría para hacer la mezcla un poco más líquida.
- Decore cada trozo de pepino con la guarnición elegida formando un pequeño montículo. Coloque los bocados en una fuente y póngala en la nevera. Sirva como aperitivo o en un buffet.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 20 min

Cocción: 40 minutos aprox

1 ración: 135 kcal

Flanecillos de ajo con crema de perejil

40 g de dientes de ajo

5 cl de nata líquida con un 8 % de MG

20 cl de leche desnatada

1 huevo + 2 yemas

1 cc de aceite de oliva

sal y pimienta recién molida

PARA LA CREMA DE PEREJIL

200 g de perejil

15 cl de leche desnatada

1 c de leche desnatada en polvo

- Pele los dientes de ajo, córtelos en dos y retire el germen. Escáldelos durante 2 minutos y, a continuación, escúrralos. Repita dos veces esta operación. Maje un poco los ajos y páselos por la batidora durante 2 o 3 minutos con la nata y la leche. Añada el huevo y las yemas batidas, salpimiente y mezcle.
- Precaliente el horno a 150 °C (term. 5).
- Reparta la crema de ajo en cuatro terrinas untadas con un poco de aceite. Póngalas en una fuente de horno y llénela con agua caliente hasta media altura. Introdúzcala en el horno y deje cocer durante unos 40 minutos, hasta que los flanes estén firmes.
- Prepare la crema de perejil. Lave el perejil y retire los tallos. Escáldelo con un poco de sal durante 2 minutos. Retírelo y póngalo enseguida en agua helada. Séquelo con un paño y déjelo sobre papel absorbente. Lleve la leche a ebullición, añada el perejil y déjelo cocer durante 2 minutos. Cuando lo haya retirado del fuego, añada la leche en polvo y páselo por la batidora 2 o 3 minutos para obtener una crema muy homogénea. Salpimiente.
- Desmolde los flanes y sírvalos calientes, como entrante, con la crema de perejil alrededor.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 15 min

Cocción: de 10 a 15 min

Refrigeración: 30 min

1 ración: 165 kcal

Milhojas de pimiento con mousse de atún

4 pimientos rojos

400 g de atún al natural en migas

2 c de requesón batido con 0 % de MG

2 c de nata líquida con un 15 % de MG

1 cc de mostaza semifuerte

1 c de cebollino picado

sal y pimienta recién molida

- Precaliente el grill del horno.
- Corte cada pimiento en cuatro, retíreles el corazón y las semillas y extienda los trozos en una bandeja de superficie antiadherente, con el lado de la piel hacia arriba. Ponga la bandeja en el horno, a 20 cm de la resistencia y áselos de 10 a 15 minutos, hasta que la piel se ponga negra y se hinche. Retire la bandeja del horno, deje enfriar los trozos de pimiento y pélelos.
- Desmenuce el atún con el tenedor y, a continuación, incorpore el requesón, la nata y la mostaza y amase hasta que obtenga una mezcla suave y homogénea. Salpimiente. Introdúzcalo en la nevera durante, por lo menos, 30 minutos.
- Enfríe cuatro platos, coloque un cuarto de pimiento sobre cada uno y cúbralo con la mousse de atún. Repita esta operación dos veces, termine con un cuarto de pimiento y espolvoree con un poco de cebollino.
- Sírvalo muy frío.

El atún blanco que se vende en conserva, al natural, es un alimento sin grasa.

PARA 6 PERSONAS

Preparación: 20 min

1 ración: 100 kcal

2 naranjas

200 g de magret de pato seco y cortado en lonchas

Rollitos de magret de pato a la naranja

- Pele las naranjas retirando completamente la piel blanca con la cáscara. Separe los gajos y, a continuación, elimine la fina membrana que los envuelve.
- Envuelva cada gajo de naranja con una loncha de magret y sujétela con un palillo.
- Disponga los bocados en una bandeja y sírvalos en el aperitivo o como canapé.

Si lo desea, puede preparar estos rollitos con antelación y reservarlos en la nevera en una bandeja con papel absorbente cubiertos con film transparente. Colóquelos en la fuente para servir en el último momento.

Para hacer más ligera esta receta, puede retirar la piel y la parte grasa de las lonchas de magret de pato.

PARA 4 PERSONAS

Preparar la víspera

Preparación: 15 min

Cocción: de 15 a 20 min

1 ración: 100 kcal

Bavarois de tomate al estragón

3 hojas de gelatina

800 g de tomates muy maduros (o 500 g de pulpa de tomate congelada)

1 cebolla pequeña

2 cc de aceite de oliva

1 cc de hojas de tomillo

1 c de estragón picado

300 g de requesón 0 % de MG

sal y pimienta recién molida

- Ponga la gelatina en remojo en agua fría. Si utiliza tomates frescos, escáldelos durante 15 segundos, pélelos, retire las semillas y córtelos en dados. Pele la cebolla y píquela.
- Rehogue la cebolla durante 5 minutos con 1 cucharadita de aceite de oliva en una sartén a fuego suave, removiéndola a menudo. Vierta la pulpa de tomate, salpimiente, añada el tomillo lavado y seco y mezcle. Deje cocer a fuego lento de 10 a 15 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que el líquido de los tomates se haya evaporado casi por completo. Debe obtener unos 300 g de un puré muy espeso. Déjelo entibiar un poco.
- Escurra bien la gelatina e incorpórela al puré de tomate. Remueva hasta que se haya desleído completamente. Añada el estragón y pase por la batidora 1 o 2 minutos.
- Añada el requesón y bata enérgicamente (o bien pase de nuevo por la batidora unos segundos) para homogeneizar perfectamente la mezcla.
- Unte con el aceite restante cuatro moldes pequeños, vierta la preparación, comprimiéndola bien, y resérvelos en la nevera hasta el día siguiente.
- Retire los bavarois de los moldes y sírvalos como entrante.

También puede utilizar hierbas aromáticas congeladas. Conservan todo su sabor y sus vitaminas.

PARA 4 PERSONAS

Remojo: 30 min

Preparación: 15 min

Cocción: de 50 a 55 min

1 ración: 171 kcal

Terrinas de paté de hígado de ave con colmenillas

20 g de colmenillas secas

1 chalota

15 g de margarina de girasol

200 g de hígado de ave

150 g de requesón 0 % de MG

2 huevos

1 cc de aceite de girasol

sal y pimienta recién molida

- Ponga las colmenillas en remojo en un bol con agua caliente durante al menos 30 minutos. Escúrralas y enjuáguelas. Reserve las pequeñas enteras y trocee las más grandes.
- Pele y pique finamente la chalota.
- Derrita la margarina en una cacerola pequeña. Añada la chalota y las colmenillas y déjelas cocer a fuego muy lento de 15 a 20 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que estén muy tiernas.
- Precaliente el horno a 200 °C (term. 6-7).
- Lave y, seguidamente, limpie los hígados, quitándoles los nervios y la hiel. Páselos 2 o 3 minutos por la batidora con el requesón y los huevos para obtener un puré fino. Añada las colmenillas y la chalota, salpimiente y mezcle bien.
- Unte con un poco de aceite cuatro terrinas. Vierta la preparación y colóquelas en una bandeja de horno con agua hasta la mitad e introdúzcala en el horno. Déjelo cocer unos 35 minutos.
- Retire el contenido de las terrinas, colocándolo en platos calientes y sirva caliente, como entrante, con una salsa de requesón y perifollo.

PARA 6 PERSONAS

Preparación: 10 min

Cocción: de 2 a 3 min

1 ración: 100 kcal

1,2 l de caldo de ave (casero o preparado con una pastilla de caldo concentrado) o de caldo de carne (sobras de un cocido)

50 g de pan rallado

70 g de parmesano recién rallado

2 huevos

1 pizca de nuez moscada

pimienta recién molida

Consomé con fideos de parmesano

- Vierta el caldo, previamente desgrasado, en una olla o una cacerola y, a fuego lento, llévelo al punto de ebullición.
- Mezcle el pan rallado y el parmesano en una ensaladera pequeña y, a continuación, incorpore los huevos, de uno en uno, removiendo enérgicamente hasta que obtenga una pasta ligera. Añada la nuez moscada y sazone con un poco de pimienta.
- Para hacer los fideos, ponga la pasta en un colador de agujeros gruesos colocado sobre la olla y presiónela con una cuchara de madera para hacerla caer sobre el agua hirviendo como si se tratara de fideos. También puede formar bolitas de pasta con una cucharilla y dejarlas caer en el caldo.
- Esta pasta de parmesano se cuece al cabo de 2 o 3 minutos, en cuanto los fideos suban a la superficie. Retire la olla del fuego y vierta su contenido en una sopera.
- Sirva de inmediato.

Puede presentar directamente este consomé en platos hondos muy calientes.

Las sopas, que casi siempre se toman al comienzo de las comidas, presentan la interesante ventaja de que sacian rápidamente el apetito de los más hambrientos.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 30 min

Cocción: 40 min

1 ración: 140 kcal

Sopa de brécol

80 g de bulbo de hinojo
30 g de apio en rama
2 dientes de ajo
500 g de brécol
1 cebolla
1 c de aceite de oliva
50 cl de leche desnatada
1 c de salsa de soja
1 cc de vinagre de vino
sal y pimienta recién molida

- Lave el hinojo y el apio, retire los hilos de este último con un cuchillo mondador, y trocee las dos hortalizas. Pele los dientes de ajo, pártalos en dos y retire el germen.
- Separe con un cuchillo los ramilletes de brécol del tronco; lávelos y resérvelos.
- Pele y pique la cebolla y, a continuación, póngala en una cacerola con aceite. Saltéela a fuego vivo durante 3 minutos, removiendo a menudo. Corte los troncos de brécol en dados grandes e incorpórelos a la cacerola junto con el ajo, el hinojo y el apio. Vierta 50 cl de agua, tape y prosiga la cocción a fuego medio durante 30 minutos.
- Lleve a ebullición 75 cl de agua en una olla, añada los ramilletes de brécol, cuando vuelva a hervir eche sal y deje cocer sin tapar durante 5 minutos. Seguidamente, retírelos con una espumadera y sumérjalos en agua fría. Escúrralos enseguida y resérvelos en caliente.
- Añada la leche al caldo y, en cuanto hierva, retire la cacerola del fuego. Mezcle bien el caldo, y añádale la salsa de soja y el vinagre.
- Rectifique de sal y pimienta, vierta en una sopera caliente, decore con los ramilletes de brécol y sirva.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 20 min

Refrigeración: 1 h

1 ración: 95 kcal

1 pepino mediano

1 diente de ajo

600 g de yogur batido con 0 % de MG

el zumo de 1/2 limón

1 c de aceite de oliva

de 10 a 20 cl de agua helada

4 c de menta fresca picada

sal y pimienta recién molida

Sopa helada de yogur con menta y pepino

- Pele el pepino, rállelo con un rallador de agujeros gruesos y póngalo en un escurridor. Sazónelo con un poco de sal y deje que suelte el agua durante 15 min.
- Mientras tanto, pele y quite el germen al diente de ajo, májelo en un mortero o páselo por un prensa-ajos. Vierta el yogur en una ensaladera y bátalo enérgicamente con el ajo, el zumo de limón y el aceite de oliva. Añada un poco de agua para que quede muy fluido.
- Enjuague el pepino con agua fría y séquelo cuidadosamente con papel absorbente. Incorpórelo al yogur, añada la menta, salpimiente y mezcle bien. Ponga la ensaladera en la nevera durante al menos 1 hora.
- Sirva la sopa helada, en una sopera o bien en cuatro boles individuales.

PARA 6 PERSONAS

Preparación: 30 min
Refrigeración: 1 h

1 ración: 168 kcal

Gazpacho con manzana verde

2 tomates
1 pepino pequeño
2 cebollas blancas grandes
6 manzanas (variedad granny smith)
el zumo de 2 limas
1 c de cilantro troceado
unas gotas de tabasco
unas ramitas de cilantro
sal y pimienta recién molida

- Escalde los tomates durante 15 segundos. Seguidamente, escúrralos, pélelos, retire las semillas y corte la carne en dados. Resérvela en la nevera.
- Pele y corte el pepino en dados.
- Pele las cebollas y córtelas en trozos.
- Corte un sombrero en la parte superior de las manzanas y recórteles un poco la base para que queden estables. Vacíelas con una cucharilla dejando 3 o 4 mm de carne junto a la piel, sin llegar hasta la base de cada pieza. Luego, remoje bien el interior con zumo de lima, con un pincel de cocina, para evitar que la pulpa se oscurezca. Ponga las manzanas vaciadas en una bandeja del tamaño justo para que queden muy juntas e introduzca la bandeja en la nevera.
- Pase por la batidora la carne de las manzanas con los dados de pepino, los trozos de cebolla y el zumo de lima para obtener una sopa muy fluida. Salpimiente, añada el resto del zumo de lima, el cilantro picado y unas gotas de tabasco. A continuación, mézclelo todo. Resérvelo en la nevera durante 1 hora.
- Vierta esta crema en las manzanas vaciadas para servir y luego reparta los dados de tomate por encima.
- Decore con unas hojas de cilantro y sirva el plato muy frío.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 20 min

Cocción: 35 min

1 ración: 130 kcal

Sopa de berros con leche

1 manojo de berros

1 cebolla mediana

1 c de aceite de cacahuete

20 g de apio en rama

50 cl de agua

40 g de arroz redondo o basmati

50 cl de leche desnatada

1 cc de zumo de limón

nuez moscada

sal

- Si fuera necesario, corte la base terrosa de los berros. Lávelos con cuidado, en un recipiente lo bastante grande para que pueda cubrirlos con agua. Remueva despacio para que la arena se deposite en el fondo del recipiente y escúrralos enseguida.
- Pele y corte la cebolla en rodajas finas. Incorpórela en una cacerola con el aceite, los berros y el apio lavado y cortado en dados. Cueza estas hortalizas durante 5 minutos a fuego medio, removiendo a menudo con una cuchara de madera, para que los berros se reduzcan hasta la mitad de su volumen.
- Incorpore agua a esta mezcla y, a continuación, añada el arroz. Llévelo rápidamente a ebullición, tápelo y déjelo cocer a fuego lento durante 30 minutos. Al final de la cocción, añada la leche y pase a fuego vivo.
- En cuanto vuelva a hervir, retire la cacerola del fuego, páselo por la batidora un buen rato y cuele la mezcla con un colador fino. Para ello, utilice un cucharón para presionar las fibras de berro contra el escurridor.
- Añada el zumo de limón, sazone con sal y ralle un poco de nuez moscada.
- Sirva de inmediato en una sopera.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 15 min

Cocción: 10 min

1 ración: 70 kcal

2 cebollas de unos 120 g cada una

1 c de aceite de girasol

10 g de fructosa (o 20 g de azúcar en polvo)

100 g de canónigos

50 g de remolacha cocida

PARA LA VINAGRETA

1 c de vinagre de vino añejo

1 cc de aceite de maíz

1 c de agua

sal y pimienta recién molida

Aros de cebolla al horno con canónigos

- Precaliente el horno a 180 °C (term. 6).
- Pele las cebollas, córtelas en rodajas bastante finas y separe las anillas unas de otras. Colóquelas sobre una bandeja recubierta con papel vegetal, pulverícelas con un poco de aceite con un vaporizador y espolvoree por encima de forma homogénea fructosa o azúcar en polvo. Introdúzcalas en el horno y déjelas cocer unos 10 minutos, hasta que empiecen a dorarse y queden ligeramente crujientes.
- Corte las raíces de los canónigos, lávelos varias veces y escúrralos. Séquelos con cuidado. Pele la remolacha y córtela en rodajas finas.
- Prepare la vinagreta. Vierta todos los ingredientes en una ensaladera y bátalos un poco con un tenedor para emulsionar la mezcla. Luego, añada los canónigos y las rodajas de remolacha y remueva con cuidado. Reparta la ensalada en cuatro platos muy fríos.
- Retire las anillas de cebolla del horno y déjelas entibiar. Dispóngalas sobre los platos y sírvalos.

El canónigo es una verdura muy apreciada por los niños. Es rica en vitaminas C y B9, así como en hierro, y es excelente para evitar la anemia. En platos como este, al combinarla con la remolacha, que también aporta vitamina B9, se refuerza su acción.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 20 min

Cocción: 3 min

1 ración: 180 kcal

1 pepino pequeño

2 manzanas
(variedad granny smith)

el zumo de 1 limón

200 g de salmón ahumado

2 cc de vinagre de alcohol

2 c de huevas
de salmón (opcional)

1 cc de jengibre fresco
finamente rallado

1 c de cebollino picado

10 cl de nata líquida
con un 8 % de MG

sal y pimienta recién molida

Ensalada de pepino y salmón al jengibre

- Pele el pepino con un cuchillo mondador, dejando un poco de piel. Córtelo en dos a lo largo, retire las semillas con una cucharilla y córtelo en rodajas finas. Lave las manzanas y séquelas. Córtelas en dos sin pelarlas y retíreles el corazón y las pepitas. Córtelas en láminas finas y rocíelas enseguida con el zumo de limón para evitar que se oscurezcan. Corte el salmón en tiras.
- Incorpore las rodajas de pepino en una cacerola de agua hirviendo con un poco de sal y vinagre. Cuézalas durante 3 minutos y, a continuación, retírelas con una espumadera y sumérjalas en agua fría. Escúrralas y séquelas con cuidado con papel absorbente. Déjelas enfriar.
- Ponga el pepino, las manzanas, el salmón y los huevos, el jengibre y el cebollino en una ensaladera y mézclelo todo.
- Bata un poco la nata en un bol con un tenedor para darle algo de volumen. Salpimiente y vierta en la ensaladera. Manténgalo en la nevera hasta el momento de servir.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 30 min

Cocción: de 6 a 7 min

1 ración: 87 kcal

Ensalada de mejillones con albahaca

2 kg de mejillones de vivero

100 g de lechuga

unas hojas de albahaca

PARA LA SALSA

1 c de vinagre de sidra

1 cc de mostaza semifuerte

200 g de yogur batido con 0 % de MG

2 c de albahaca picada muy fina

sal y pimienta recién molida

- Rasque los mejillones bajo un chorrito de agua fría, retirándoles los filamentos que salen de la concha. Lávelos varias veces y escúrralos.
- Lave y escurra con cuidado la lechuga, séquela con un paño y, seguidamente, córtela en juliana.
- Cueza los mejillones a fuego vivo en una olla tapada, sacudiendo a menudo el recipiente hasta que se abran. Viértalos en un escurridor, sobre una ensaladera, y déjelos enfriar. Quíteles la concha y páselos a otra ensaladera.
- Reserve 4 cucharadas soperas del líquido de cocción de los mejillones y cuélelo con un colador fino.
- Prepare la salsa en un bol. Mezcle la sal, el vinagre y la mostaza, y luego añada el yogur y el zumo de cocción de los mejillones, batiendo la mezcla hasta que obtenga una consistencia muy cremosa. Añada la albahaca, sazone con pimienta y vierta la salsa sobre los mejillones, mezclando bien.
- Reparta la lechuga en juliana en cuatro platos o cuatro boles pequeños muy fríos. Disponga los mejillones encima y decórelos con unas hojas de albahaca.
- Sirva la ensalada fría, como entrante.

Esta ensalada es bastante pobre en lípidos; por tanto, es aconsejable para un régimen de adelgazamiento.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 35 min
Remojo (opcional): 10 min

Cocción: de 10 a 15 min
1 ración: 150 kcal

600 g de judías verdes frescas
300 g de uva blanca o negra
1 c de sal gorda

PARA LA VINAGRETA

1 chalota pequeña
1 c de aceite de nueces
1 c de aceite de cacahuete
1 c de aceite de oliva
2 c de zumo de limón
1 c de agua
sal y pimienta recién molida

Ensalada de judías verdes con uvas

- Corte las puntas de las judías verdes, parta las más largas en dos o tres y, a continuación, enjuáguelas. Si no son muy frescas, déjelas en remojo 10 minutos en agua fría para que recuperen la firmeza.
- Lleve a ebullición 2,5 l de agua en una cacerola. Añada las judías verdes con la sal gorda y cuézalas a fuego vivo y sin tapar (así conservarán un color verde intenso) de 10 a 15 minutos, según lo frescas que sean y su tamaño. Retírelas con una espumadera y sumérjalas en un recipiente con agua fría. Escúrralas enseguida. Lave las uvas y corte los granos en dos.
- Prepare la vinagreta. Pique la chalota, córtela en rodajas finas y póngala en el vaso de una batidora. Añada los aceites, el zumo de limón y el agua. Salpimiente y páselo por la batidora durante 1 minuto.
- Incorpore las judías verdes y la uva en una ensaladera, alíñelas con la vinagreta, mezcle y sirva de inmediato.

La combinación de uva y judías verdes es beneficiosa, dado que la uva tiene propiedades diuréticas y depurativas, y la judía verde estimula el tránsito intestinal.

PARA 4 PERSONAS

Remojo: 30 min
Preparación: 20 min
Cocción: de 6 a 7 min

1 ración: 162 kcal

10 g de setas del tipo oreja de Judas secas
1 zanahoria mediana
300 g de gambas rosas crudas
400 g de brotes de soja frescos
1 c de cebollino picado fino
1 c de cilantro troceado
sal gorda

PARA LA SALSA

1 cc de pimienta
1 c de vinagre de arroz
1 c de salsa nuoc-mâm
2 c de salsa de soja clara
1 cc de aceite de sésamo (o de cacahuete)

Ensalada de brotes de soja con gambas

- Ponga las setas en remojo durante 30 minutos en agua hirviendo. Escúrralas y córtelas finamente con un cuchillo. Pele y lave la zanahoria y córtela en bastoncillos finos. Cuézalo todo durante 4 minutos en agua hirviendo con sal y, seguidamente, escúrralo y déjelo enfriar.
- Pele las gambas, retíreles la vena dorsal y lávelas. Cuézalas durante 1 o 2 minutos en agua con sal a fuego lento, escúrralas y déjelas enfriar.
- Enjuague y escurra los brotes de soja. Sumérjalos en abundante agua hirviendo a fuego vivo. En cuanto empiece la nueva ebullición, retírelos con una espumadera y sumérjalos en una ensaladera con agua helada. Escúrralos y déjelos enfriar. Séquelos con un paño.
- Prepare la salsa mezclando los ingredientes en una ensaladera grande. Añada la soja, la zanahoria, las setas, el cebollino y mezcle. Reparta la ensalada en cuatro platos y decore con las gambas por encima. Esparza el cilantro y sirva.

La salsa de soja proporciona un sabor agradable a las ensaladas, las carnes, los pescados y a las propias salsas. Basta con sazonar con unas gotas de esta salsa.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 25 min

Cocción: 1 min

1 ración: 200 kcal

12 vieiras con la concha

1 sobre de caldo corto

1 limón

200 g de achicoria roja

100 g de brotes de lechuga variada

4 ramitas de perejil

2 c de aceite de girasol

1 c de aceite de nuez

sal y pimienta recién molida

pimienta negra y pimienta rosa o de América

Ensalada variada con vieiras pochadas

- Lave las vieiras. Vierta el sobre de caldo corto en 50 cl de agua fría en una cacerola. Caliente el agua.
- Cuando el agua empiece a hervir, añada las vieiras y déjelas 1 minuto. Retire la cacerola del fuego y tápela. Reserve.
- Exprima el limón. Deshoje la achicoria roja y mezcle las hojas con los brotes de lechuga. Lávelos y séquelos. Emulsione el zumo del limón con sal, pimienta y las dos clases de aceite.
- Reparta los diferentes tipos de lechuga y las ramitas de perejil en los platos. Escurra las vieiras y séquelas. Corte su carne en dos, transversalmente, y disponga las láminas sobre la ensalada.
- Aliñe con la salsa y sazone con la mezcla de las dos pimientas.
- Sirva los platos de inmediato. Las vieiras deben estar aún tibias.

Resalte el sabor de las vieiras aliñándolas tras la cocción con unas gotas de vinagre balsámico y añadiendo unas hojas de rúcula.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 15 min

Cocción: 8 min

1 ración: 139 kcal

Brandada de bacalao fresco con huevos al nido

120 g de filetes de bacalao fresco

3 c de leche desnatada

el zumo de 1 limón

1 pizca de comino

12 hojas de acedera

10 g de margarina vegetal

4 huevos

sal y pimienta recién molida

- Lave el bacalao, séquelo con un paño y páselo por la batidora con la leche y el zumo de limón. Incorpore el comino y salpimiente.
- Lave las hojas de acedera y séquelas. Córtelas finamente e incorpórelas a la preparación con el pescado.
- Precaliente el horno a 180 °C (term. 6).
- Deje derretir la margarina en un cazo y unte la parte inferior de cuatro terrinas. Llénelas con la preparación de bacalao. Forme un hueco en cada terrina y deposite en él un huevo. Salpimiente.
- Coloque las cuatro terrinas en una bandeja de horno con agua hasta la mitad y déjelas cocer en el horno al baño María durante 8 minutos.
- Sirva caliente como entrante.

En una receta con huevos, es preferible elegir un pescado con poca grasa para reducir el aporte de lípidos.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 20 min

Cocción: 10 min

1 ración: 138 kcal

Huevos rellenos de tres colores

6 huevos

unas hojas de lechuga

PARA LOS HUEVOS VERDES

1 c de hierbas finamente picadas (perifollo, cebollino, estragón)

1 c de requesón con 0 % de MG

PARA LOS HUEVOS NEGROS

2 c de paté de aceitunas

PARA LOS HUEVOS ROJOS

1 c de concentrado de tomate

1 c de páprika suave

1 c de requesón con 0 % de MG

- Lleve a ebullición una cacerola con agua, introduzca con cuidado los huevos y cuézalos 10 minutos a partir de la nueva ebullición. Retire el agua hirviendo de la cacerola y cubra los huevos con agua fría. Déjelos enfriar y quíteles la cáscara.
- Lave y seque con cuidado las hojas de lechuga.
- Corte los huevos en dos a lo largo y disponga las mitades sobre una bandeja cubierta de ensalada. Retire con mucho cuidado las mitades de yema y póngalas de cuatro en cuatro en platos pequeños.
- Prepare los rellenos verde, negro y rojo. Mezcle las 4 primeras medias yemas con las finas hierbas picadas y el requesón machacándolas con el tenedor y amasándolas bien para obtener una consistencia cremosa. Decore con ellas 4 mitades de clara. Del mismo modo, mezcle 4 mitades de yema con paté de aceitunas y, a continuación, los 4 últimos, con el concentrado de tomate, la páprika y el requesón.
- Llene las medias claras restantes, de cuatro en cuatro, con cada guarnición.
- Sirva el plato como entrante, con una ensalada.

Huevos escalfados a la lionesa

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 15 min
Cocción: de 8 a 15 min

1 ración: 137 kcal

2 cebollas medianas
1 c de aceite de girasol
2 c de vinagre de vino
4 huevos

PARA LA SALSA

1 c de mostaza picante y especiada
1 c de vinagre de vino añejo
200 g de requesón batido con 0 % de MG
2 c de finas hierbas picadas (perejil, cebollino, estragón)
sal y pimienta recién molida

- Prepare la salsa. Mezcle la mostaza, el vinagre de vino y un poco de sal en un bol y, a continuación, incorpore el requesón y bata la mezcla enérgicamente para darle una consistencia cremosa. Sazone con pimienta, añada las hierbas picadas y mézclelo todo. Reserve la salsa.
- Pele las cebollas y córtelas en rodajas finas. Dórelas en una sartén de 5 a 10 minutos con el aceite a fuego medio, removiéndolas a menudo. Retírelas con una espumadera y escúrralas sobre papel absorbente.
- Vierta el vinagre en una sartén honda con 1,5 l de agua y llévela a ebullición. Casque los huevos uno tras otro en una taza y déjelos caer a fuego lento en el agua hirviendo. Deje cocer cada huevo de 3 a 5 minutos, manteniendo la clara alrededor de la yema con una cuchara. Retírelos gradualmente con una espumadera y colóquelos sobre papel absorbente.
- Extienda las rodajas de cebolla sobre cuatro platos y disponga 1 huevo sobre cada uno. Decore con la salsa de mostaza y hierbas aromáticas.
- Sirva el plato tibio o bien frío, como entrante, con una ensalada verde.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 15 min

Cocción: 1 h

1 ración: 280 kcal

Lomo de bacalao sobre fondo de tomate

4 tacos de lomo de bacalao con la piel, de 140 g cada uno

tomillo

1 kg de tomates grandes

8 champiñones grandes

2 dientes de ajo

1 ramillete de perejil

2 c de pesto

flor de sal

pimienta

- Lave y enjuague los tacos de bacalao. Espolvoréelos con tomillo y flor de sal y resérvelos en la nevera, tapados.
- Lave los tomates, córtelos en rodajas y resérvelos. Limpie los champiñones y lamínelos.
- Pele y pique los dientes de ajo. Lave y pique el perejil. Mezcle la mitad del ajo y del perejil con el pesto y un poco de sal. Precaliente el horno a 200 °C (term. 6-7).
- Unte con aceite una bandeja de horno. Disponga las rodajas de tomate y los champiñones formando capas intercaladas y en cuatro montoncitos. Mientras lo dispone, esparza la mezcla de perejil, ajo y pesto, y vierta por encima un chorrito de aceite.
- Introduzca la bandeja en el horno y déjela 20 minutos. Baje la temperatura y prosiga la cocción otros 30 minutos.
- Vuelva a subir un poco la temperatura, retire la bandeja y coloque los lomos de bacalao sobre los tomates medio confitados. Vierta un poco de aceite por encima.
- Introduzca de nuevo la bandeja en el horno y manténgala otros 10 minutos. Con una espátula ancha, sirva el tomate y el pescado en los platos, rodee cada montoncito con perejil y sirva.

Utilice pesto verde a la genovesa, con albahaca, o pesto rojo, preparado con tomates secos y un poco de pimienta.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 25 min
Adobo: 30 min
Cocción: 6 u 8 min

1 ración: 290 kcal

Brochetas de atún marinado

1 trozo de atún de 500 g
12 dientes de ajo

PARA EL ADOBO

2 tomates
2 dientes de ajo
1 limón sin tratar
2 pizcas de pimiento de Ezpeleta
4 ramitas de perejil
1 c de crema de anchoas

PARA LA ENSALADA DE TOMATE

400 g de tomate confitado
2 cebollas blancas picadas
1 c de cilantro picado
1 c de perejil picado
2 c de alcaparras
3 c de vinagreta

- Al comprar el pescado, pida que le quiten la piel.
- Compruebe que el trozo de atún no tenga espinas. Lávelo, séquelo y córtelo en dados de 2 o 3 cm.
- Frote los dientes de ajo sin pelarlos, para eliminar las películas finas.
- Prepare el adobo. Escalde los tomates durante 15 segundos y pélelos, retire las semillas y pique finamente la carne. Pele los dientes de ajo y quíteles el germen y, seguidamente, májelos. Pele el limón y exprímalo para obtener 1 cucharada sopera de zumo. Ponga la carne de tomate, el ajo, el zumo y la piel de limón en una fuente honda con todos los demás ingredientes y mezcle. Añada los dados de atún, remueva varias veces para sumergirlos bien en el adobo y déjelo reposar 30 minutos en la nevera.
- Encienda el grill del horno (o la barbacoa). Escurra los dados de atún y ensártelos en ramas de laurel o en brochetas y ponga 1 diente de ajo en cada una de ellas. Áselos de 6 a 8 minutos y deles la vuelta a media cocción.
- Prepare la ensalada de tomate. Corte los tomates confitados en trozos y mézclelos delicadamente con los demás ingredientes.
- Sirva al mismo tiempo que las brochetas muy calientes.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 15 min

Cocción: 30 min aprox

1 ración: 171 kcal

1 cola de rape con la espina de unos 800 g

40 cl de caldo de pescado

1 c de curry en polvo

1 c de leche desnatada en polvo

2 yemas de huevo

el zumo de 1/2 limón

100 g de requesón con 0 % de MG

sal y pimienta recién molida

Rape en su jugo al curry

- Pida al pescadero que le prepare el rape sin la piel y cortado en rodajas gruesas.
- Lave los trozos de rape con agua fría y séquelos cuidadosamente con papel absorbente.
- Vierta el caldo de pescado en una cacerola grande o una olla y llévelo a ebullición a fuego lento. Introduzca los trozos de rape y déjelos cocer de 10 a 12 minutos, según su grosor. Escúrralos con una espumadera y resérvelos calientes.
- Deje reducir el caldo a una tercera parte a fuego vivo y, seguidamente, baje el fuego y añada el curry y, luego, la leche en polvo, mientras bate para desleír los ingredientes.
- En un bol, mezcle las yemas de huevo con el zumo de limón y el requesón, añada 1 cucharón del caldo reducido con curry y, a continuación, pase el contenido del bol a la cacerola y mezcle bien. Deje espesar el líquido a fuego lento durante 3 o 4 minutos sin dejar de remover. Pruebe y rectifique de sal y pimienta.
- Vuelva a introducir los trozos de rape en la cacerola y caliéntelos de nuevo de 3 a 4 minutos.
- Pase el pescado y su salsa a una fuente muy caliente y sirva de inmediato el guiso, acompañado, por ejemplo, de un sofrito de hinojo al limón.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 20 min

Cocción: 6 min

1 ración: 200 kcal

24 cigalas

1 c de aceite de oliva

sal y pimienta recién molida

PARA LA SALSA VERDE

12 hojas grandes de albahaca

2 c de estragón fresco

2 limones

1 yema de huevo cocida

1/2 cc de mostaza

4 c de requesón con 0 % de MG

Cigalas a la parrilla con salsa verde

- Prepare la salsa verde. Lave las hojas de albahaca y de estragón, séquelas y córtelas finamente. Exprima el zumo de un limón. Desmenuce la yema de huevo cocida con un tenedor, añada la mostaza y mezcle con cuidado. Incorpore el requesón, las hierbas picadas y el zumo de limón. Salpimiente y mezcle de nuevo.
- Precaliente el grill del horno. Retire el caparazón a las cigalas y ensártelas en palillos de brocheta. Úntelas con aceite con un pincel y salpimiéntelas. Introduzca las brochetas en el horno, colocándolas encima de la bandeja, y déjelas asar durante 3 minutos, aproximadamente, por cada lado.
- Corte el limón restante en rodajas. Sirva las brochetas con la salsa verde y las rodajas de limón.

Los platos con crustáceos suelen ser bajos en lípidos, siempre que no se sirvan acompañados con mayonesa, sino con una salsa ligera, como en esta receta.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 20 min

Adobo: 2 h

1 ración: 200 kcal

600 g de filetes de bacalao muy fresco

3 limas

1 cebolla blanca pequeña

4 c de leche de coco

1 c de hoja de cebolla tierna finamente picada

pimienta en polvo

40 g de copos de coco (opcional)

sal y pimienta recién molida

Carpaccio de bacalao fresco con leche de coco y lima

- Compruebe que no haya espinas en los filetes de bacalao pasando suavemente el dedo por la carne. Si las hay, retírelas con unas pinzas. Lave los filetes y séquelos. Póngalos 15 minutos en el congelador para que se endurezcan.
- Exprima 2 limas y reserve su zumo. Pele y pique la cebolla lo más finamente posible.
- Saque los filetes de pescado del congelador y córtelos en láminas más o menos gruesas. Póngalos en una fuente honda con la cebolla, rocíelos con la leche de coco y mezcle bien. A continuación, vierta el zumo de lima, añada la hoja de cebolla tierna picada y remueva. Cubra la fuente con film transparente y deje marinar en la nevera durante 2 horas.
- Decore la lima restante trazando un dibujo acanalado en la cáscara y córtela en rodajas. En el último momento, disponga las láminas de bacalao con la cebolla en una fuente muy fría. Sazone con sal, pimienta y guindilla a su gusto y esparza los copos de coco por encima. Decore la fuente con las rodajas de lima.
- Sirva muy frío como entrante, o bien como plato único para una comida ligera.

Si desea que esta receta sea más ligera, puede utilizar leche de coco desnatada.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 15 min

Cocción: 15 min

1 ración: 260 kcal

3 tomates

4 puerros (la parte blanca)

5 cl de vinagre de jerez

1 c de aceite de oliva

el zumo de 1 limón

1 c de perifollo cortado fino

1 c de estragón picado

500 g de filete de salmón fresco, sin la piel

flor de sal y pimienta recién molida

Escalopes de salmón con tomate escabechado

- Escalde los tomates durante 15 segundos y, seguidamente, pélelos y retire las semillas. Corte la carne en dados pequeños.
- Lave la parte blanca de los puerros, colóquelos en la parte superior de una olla vaporera y déjelos cocer de 12 a 15 minutos, hasta que estén muy tiernos. Escúrralos y resérvelos.
- Ponga en un cuenco los dados de tomate, el vinagre, el aceite y el zumo de limón; añada las hierbas, salpimiente y mezcle bien. Coloque el cuenco dentro de una cacerola más grande que contenga agua hirviendo, para prepararlo al baño María, y deje entibiar poco a poco la mezcla.
- Lave, seque y corte el filete de salmón al bies en láminas finas. Saltéelas 1 minuto por cada lado en una sartén grande de superficie antiadherente, a fuego vivo.
- Espolvoree los platos con un poco de flor de sal. Reparta los puerros por encima, luego coloque los escalopes de salmón y corónelo con los tomates al vinagre.
- Sirva el plato tibio, como entrante, o como plato único para una comida ligera.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 15 min

Cocción: 20 min

1 ración: 180 kcal

Papillote de bacalao a la mostaza

4 rodajas de bacalao de 150 g cada una

2 limones sin tratar

20 g de mantequilla semisalada

2 c de mostaza

2 ramitas de perifollo

2 ramitas de eneldo

6 ramas de cebollino

sal y pimienta recién molida

- Lave y seque el pescado. Salpimiéntelo. Corte el limón en rodajas. Ralle la cáscara del limón restante y exprima el jugo.
- Mezcle en un bol la mantequilla blanda en trocitos, la mostaza, el zumo y la cáscara de limón, la sal y la pimienta.
- Precaliente el horno a 220 °C (term 7-8).
- Corte cuatro cuadrados grandes de papel vegetal. Coloque las rodajas de bacalao encima y cúbralas con la mezcla de mantequilla con mostaza. Añada las rodajas de limón. Cierre herméticamente las papillotes. Introdúzcalas en el horno y déjelas cocer 20 minutos.
- Saque las papillotes y ponga cada una sobre un plato. Ábralas por encima con un cuchillo, sazone con pimienta, esparza las ramitas de perifollo, las hojas de eneldo y el cebollino troceado.
- Sirva de inmediato.

Utilice una mostaza picante y especiada, de granos visibles. Queda bien y tiene un sabor agradable.

Filetes de salmonete a la plancha con sofrito de tomate

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 15 min

Cocción: 15 min aprox

1 ración: 187 kcal

1 chalota

1 cebolla pequeña

1 diente de ajo

300 g de pulpa de tomate (puede ser congelada)

2 cc de aceite de oliva

25 cl de agua

4 pizcas de albahaca

1 tomate muy maduro

500 g de filetes de salmonete

sal y pimienta recién molida

- Pele la chalota y la cebolla. Pele el ajo y retire el germen y, a continuación, píquelo finamente con la cebolla y la chalota. Ponga este picadillo en una cacerola con la pulpa de tomate y 1 cucharadita de aceite. Déjelo cocer removiendo durante 2 minutos. Vierta el agua y añada la mitad de la albahaca. Lleve la mezcla a ebullición y prosiga la cocción, con la cacerola tapada, durante 10 minutos.
- Con un cuchillo, retire el pedúnculo del tomate. Escáldelo durante 15 segundos, enfríelo enseguida con agua fría y pélelo. Pártalo en dos y presione un poco con la mano para retirar las semillas. Corte la carne en dados muy pequeños.
- Pase por la batidora el contenido de la cacerola durante 30 segundos y cuele la mezcla con un colador fino. Salpimiente y añada los dados de tomate. Mezcle bien.
- Caliente una sartén de superficie antiadherente a fuego vivo. Seque los filetes de salmonete con papel absorbente y úntelos con aceite con un pincel. Póngalos en una sartén, con la piel hacia abajo, y cuézalos durante 3 minutos; deles la vuelta, espolvoréelos con la albahaca restante y prosiga la cocción durante 1 minuto por la otra cara.
- Sirva el plato caliente, acompañado del sofrito de tomate.

PARA 6 PERSONAS

Preparación: 20 min

Cocción: de 20 a 30 min

1 ración: 195 kcal

Rape asado a los dos limones

1,5 kg de cola de rape

6 ramas de cilantro

4 limones pequeños sin tratar

1 limón confitado (con sal o con aceite)

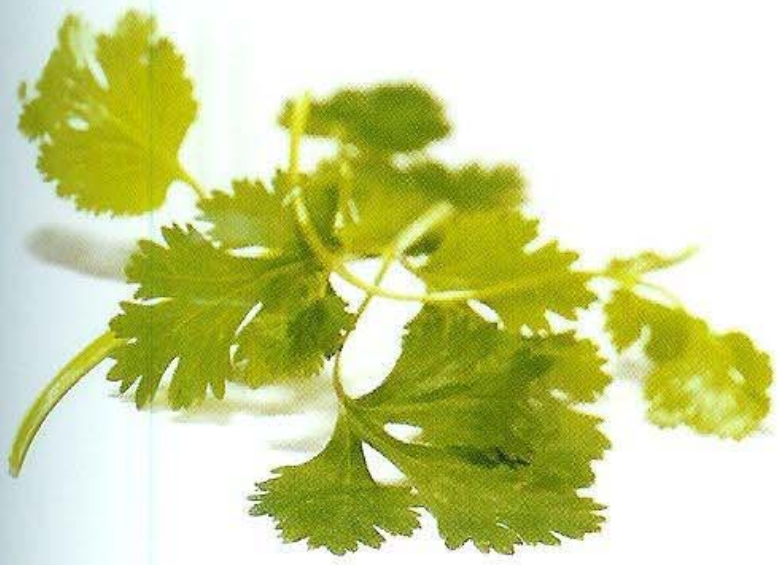
4 dientes de ajo

1 c de aceite de oliva

1 c de cilantro troceado

sal y pimienta recién molida

- Lave la cola de rape con agua fría, procurando que no quede nada de piel y, a continuación, séquela con cuidado. Pase el filo de un cuchillo fino a lo largo de la espina central y separe un poco la carne. Introduzca las ramitas de cilantro en esta hendidura y, acto seguido, ate el rape como si fuese a asarlo.
- Corte los limones en cuartos y el limón confitado en dados pequeños. Pele y quite el germen a los dientes de ajo y, seguidamente, macháquelos con un prensa-ajos.
- Precaliente el horno a 210 °C (term. 7).
- Ponga el rape en una fuente de horno en la que quepa justo. Reparta los cuartos de limón a su alrededor y, a continuación, mezcle el ajo, los dados de limón confitado, el aceite de oliva y el cilantro troceado y disponga el pescado encima. Salpimiente, introdúzcalo en el horno y déjelo cocer durante 20 o 30 min, según el grosor del pescado.
- Retire la bandeja del horno, coloque el rape y los cuartos de limón en una fuente y manténgalo caliente en el horno entreabierto.
- Recupere el jugo de la cocción con las hierbas y los dados de limón confitado y tritúrelos durante unos segundos con la batidora.
- Cubra el rape con esta salsa y sírvalo enseguida.



PARA 4 PERSONAS

Preparación: 25 min

Cocción: 20 min aprox

1 ración: 320 kcal

4 solomillos de atún
de 150 g cada uno, sin la piel

1 c de aceite de oliva

sal y pimienta recién molida

PARA EL PISTO

200 g de pimientos verdes

200 g de cebollas blancas

400 g de tomates

1 diente de ajo

50 g de jamón del país
o serrano desgrasado

1 pizca de pimiento de Ezpeleta

Solomillo de atún poco hecho con pisto

- Prepare el pisto. Lave y abra los pimientos por la mitad, retire las semillas y córtelos en dados muy pequeños. Pele y pique finamente las cebollas. Escalde los tomates durante 15 segundos, pélelos, retire las semillas y corte la pulpa en dados muy pequeños. Pele el diente de ajo, retire el germen y, seguidamente, májelo. Pique finamente el jamón con un cuchillo.
- Caliente la mitad del aceite de oliva en una sartén. Incorpore las cebollas picadas y los dados de pimiento, y rehóguelos a fuego lento de 5 a 10 minutos, removiendo a menudo. Añada el jamón, los dados de tomate y el ajo. Sazone con sal, pimienta y pimiento de Ezpeleta y deje cocer a fuego vivo, sin dejar de remover, hasta que se haya evaporado todo el líquido de los tomates.
- Cuando el pisto esté casi listo, unte con aceite de oliva otra sartén y caliéntela a fuego bastante vivo. Salpimiente los solomillos, póngalos en la sartén y déjelos hacerse 2 o 3 minutos por cada lado, según su grosor. Reparta el pisto en platos calientes y coloque los solomillos encima.
- Sirva de inmediato.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 15 min

Cocción: 25 min aprox

1 ración: 141 kcal

Langostinos con salsa de tomate

4 tomates

1 cebolla

2 dientes de ajo

1 c de aceite de oliva

de 12 a 16 langostinos frescos o congelados

1 rama de tomillo

1 hoja de laurel

sal y pimienta recién molida

- Escalde los tomates durante 15 segundos y, seguidamente, pélelos, retire las semillas y corte la carne en dados.
- Pele y pique finamente la cebolla. Pele los dientes de ajo, córtelos en dos para retirar el germen y luego macháquelos con el prensaajos.
- Ponga el aceite a calentar en una sartén grande y dore los langostinos a fuego medio durante 2 minutos por cada lado. Retírelos con una espumadera y resérvelos.
- Baje el fuego, añada la cebolla picada a la sartén y rehóguela a fuego lento durante 5 minutos removiéndola a menudo, hasta que empiece a tomar color. Añada los dados de tomate, el tomillo, el laurel y el ajo; salpimiente y deje cocer a fuego lento durante 10 minutos.
- Ponga los langostinos en la sartén y cúbralos un poco en la salsa de tomate. Déjelos cocer durante otros 2 o 3 minutos.
- Pruebe y rectifique de sal y pimienta. Vierta en una fuente caliente y sirva como entrante. Como plato principal, acompáñelo con arroz blanco.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 10 min

Cocción: 25 a 30 min

1 ración: 188 kcal

Vieiras al horno con puerros y azafrán

de 12 a 16 vieiras con su concha

2 puerros (la parte blanca)

15 g de margarina de girasol

4 c de nata líquida con un 8 % de MG

1 pizca de azafrán

sal y pimienta recién molida

- Lave las vieiras renovando el agua varias veces, escúrralas y séquelas con cuidado. Córtelas en dos transversalmente.
- Retire la parte inferior de los puerros y lávelos. A continuación, córtelos en tiras longitudinales y píquelos finamente.
- Ponga la margarina a derretir en una cacerola, añada los puerros y cuézalos a fuego muy lento de 10 a 15 minutos, removiéndolos a menudo hasta que estén muy tiernos, pero sin que lleguen a tomar color. Añada la nata y prosiga la cocción, también a fuego muy lento, otros 5 minutos. Salpimiente, añada una pizca de azafrán y mezcle.
- Precaliente el horno a 210 °C (term 7).
- Reparta el sofrito de puerros en conchas de porcelana (o en las conchas de las vieiras, bien limpias y secas) y, a continuación, incorpore las vieiras y el coral. Salpimiente únicamente las vieiras, llévelas al horno y cuézalas 10 minutos.
- Retire las conchas del horno y sírvalas de inmediato, a modo de entrante.

Si no le gusta el sabor del azafrán, puede preparar esta receta solo con los puerros a la crema.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 10 min

Cocción: 20 min

1 ración: 30 kcal

Filetes de lenguado con setas salteadas

8 filetes de lenguado
200 g de champiñones
200 g de ceps
1 manojo de canónigos
2 c de aceite
1 zumo de limón
1 sobre de caldo corto
sal y pimienta recién molida

- Lave y seque los filetes de lenguado. Salpimiéntelos. Limpie los champiñones y los ceps y córtelos en láminas. Lave y escurra los canónigos.
- Caliente un poco de aceite en una sartén. Saltee las setas hasta que se evapore el líquido que van soltando y dórelas. Salpimiente y rocíelas con la mitad del zumo de limón. Manténgalas calientes.
- Disuelva el contenido del sobre de caldo corto en agua fría y caliéntelo. Enrolle los filetes de lenguado sobre sí mismos. Sujételos con un palillo. Déjelos pochar dentro del caldo corto durante 6 minutos.
- Decore los platos con canónigos y rocíelos con el zumo de limón. Reparta las setas entre ellos.
- Retire los palillos y coloque los filetes de lenguado encima.
- Sirva enseguida.

Fuera de temporada, puede sustituir los ceps frescos por ceps secos o por shiitakes u hongos japoneses.

Aromatice el caldo corto con vino blanco seco reducido a la mitad para eliminar el alcohol y concentrar los aromas.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 15 min

Cocción: 20 min aprox

1 ración: 275 kcal

Buey encebollado

600 g de cebollas

1/4 de pimiento rojo

1/4 de pimiento verde

1 c de aceite de girasol

600 g de rumpsteak o filete de cadera de buey

2 c de caldo de buey (sobras de un cocido) o de caldo de ave

10 cl de agua

6 c de salsa de soja

1 pizca de jengibre en polvo

1 cc de granos de cilantro

pimienta recién molida

- Pele las cebollas y córtelas en rodajas finas. Retire las semillas y los filamentos de los pimientos y corte la carne en dados muy pequeños.
- Ponga el aceite a calentar en una sartén a fuego medio, añada las cebollas y rehóguelas durante unos 10 minutos, hasta que estén muy blandas y empiecen a dorarse. Retírelas con una espumadera y colóquelas sobre papel absorbente. Ponga en la sartén los dados de pimiento y rehóguelos durante 5 o 6 minutos removiéndolos a menudo.
- Corte la carne en tiras finas. Suba el fuego, incorpore la carne y soásela durante 2 minutos, moviendo continuamente la sartén. Vierta el caldo, el agua y la salsa de soja; añada el jengibre, el cilantro y la pimienta e incorpore la cebolla que había retirado. Remueva bien y mantenga la sartén en el fuego otros 2 minutos.
- Vierta en una fuente muy caliente y sirva enseguida como entrante o como plato principal con arroz blanco.

El rumpsteak es una carne magra, muy sabrosa y tierna. Puede introducirse sin restricción alguna en las dietas de adelgazamiento.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 10 min
Cocción: 10 min

1 ración: 260 kcal

600 g de escalopes de ternera
120 g de mantequilla
8 hojas de salvia
harina
1 limón
sal y pimienta recién molida

Escalopines de ternera con mantequilla de salvia

- Pida al carnicero que corte la carne en filetes redondeados muy pequeños, de 25 g cada uno.
- Amase 70 g de mantequilla con las hojas de salvia finamente cortadas.
- Salpimiente la carne de ternera. Enharínela un poco. Derrita 50 g de mantequilla en una sartén grande.
- Saltee la carne a fuego vivo, durante 3 minutos por cada lado. Escúrrala y póngala en una fuente caliente.
- Exprima el zumo de limón en la sartén de cocción. Remueva a fuego vivo durante 2 o 3 minutos para desglasearla. Bata enérgicamente mientras incorpora la mantequilla de salvia.
- Cubra los escalopes de ternera con la salsa.
- Sirva de inmediato.

Para cambiar, sustituya la salvia por otra hierba (albahaca o melisa), o por la mezcla tradicional de finas hierbas: perejil, estragón y cebollino.

Costillas de cordero con tallarines de calabacín

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 15 min
Cocción: 10 min aprox

1 ración: 250 kcal

1 limón sin tratar

2 ramas de menta

1/4 cc de cilantro triturado

5 calabacines de piel fina

4 costillas de cordero de 120 g cada una

2 pizcas de hierbas de Provenza

aceite de oliva

sal y pimienta recién molida

- Ralle la cáscara del limón y exprima su zumo. Mezcle la cáscara de limón, las hojas de menta troceadas y el cilantro.
- Lave los calabacines sin pelarlos, retire las puntas. Córtelos en sentido longitudinal y extraiga tiras finas para obtener una especie de tallarines. Póngalos a cocer 5 minutos en una cazuela con agua hirviendo con sal y con limón. Escúrralos bien.
- Salpimiente las costillas por los dos lados. Espolvoréelas con las hierbas de Provenza. Cuézalas en seco en una sartén muy caliente, haciéndolas 2 minutos por cada lado.
- Sirva las costillas muy calientes, con los tallarines de calabacín espolvoreados con la mezcla de menta, limón y cilantro y después de rociarlas con unas gotas de aceite de oliva.

Con los tallarines de calabacín, mezcle unas tiras largas y finas de zanahoria cocidas en agua. El plato es delicioso.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 15 min

Cocción: 20 min

1 ración: 300 kcal

Escalopes de pavo al mango

2 mangos poco maduros
1 lima
1 chalota
4 escalopes de pavo
1 cc de cúrcuma
harina
30 g de mantequilla
aceite de girasol
1 cc de jengibre fresco rallado
2 c de nata líquida ligera
sal y pimienta recién molida

- Pele los mangos y retire el hueso. Corte la carne en láminas y rocíelas con el zumo de la lima. Pele y pique la chalota, añádala al mango y deje reposar en la nevera.
- Alise los escalopes. Salpimiente. Mezcle la cúrcuma con 1 cucharada sopera de harina. Reboce los escalopes con esta mezcla y sacúdalos para hacer caer la harina sobrante.
- Caliente la mantequilla en una sartén grande con 1 cucharada sopera de aceite. Incorpore los escalopes y dórelos por los dos lados. A continuación, añada las rodajas de mango y la chalota con el jugo de maceración y el jengibre.
- Déjelo cocer lentamente durante 12 minutos, dando la vuelta a los escalopes dos o tres veces. Escurra las rodajas de mango y dispóngalas en una fuente honda. Coloque los escalopes encima.
- Vierta en la sartén la nata líquida y llévela a ebullición. Cubra el plato con esta salsa y sirva de inmediato.

Pele los mangos con un cuchillo mondador. Luego, con un cuchillo muy afilado, corte la carne en láminas haciendo girar la fruta sobre sí misma y cortando la pulpa hasta el hueso.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 20 min

Cocción: 20 min

1 ración: 180 kcal

Rollitos de pavo rellenos con setas

4 escalopes de pavo de 125 g cada uno

200 g de setas

1 limón

1 chalota

1 rebanada de pan de molde

2 c de aceite de oliva

4 c de hierbas troceadas mezcladas (salvia, perejil, estragón, cebollino, perifollo)

1 huevo

10 cl de caldo de ave

4 calabacines pequeños

sal y pimienta recién molida

- Alise los escalopes. Salpimiéntelos. Limpie y corte las setas. Rocíelas con limón y resérvelas. Pele la chalota y píquela. Desmenuce el pan en un bol con un poco de agua tibia.
- Caliente la mitad del aceite en una sartén y rehogue la chalota y las setas hasta que se evapore el líquido. Vierta el conjunto en una terrina, con la mitad de las hierbas picadas, el pan escurrido y el huevo. Mezcle bien. Salpimiente.
- Unte cada escalope con el relleno, enróllelos sin apretarlos y átelos. Póngalos a dorar con el aceite restante y luego vierta el caldo y déjelos cocer a fuego lento 12 minutos.
- Lave y corte finamente los calabacines en dados sin pelarlos. Cuézalos al vapor durante 8 minutos y añada las hierbas restantes.
- Sirva los rollos sin el hilo y con los calabacines.

Para evitar que el relleno se salga, en primer lugar, doble las puntas de los escalopes hacia el centro y, acto seguido, enróllelas sobre sí mismas, sin apretarlas, ya que el relleno crecerá un poco.

PARA 6 PERSONAS

Preparación: 20 min

Cocción: 1h 15

1 ración: 339 kcal

1 conejo de 1,5 kg aprox
20 dientes de ajo
2 limones sin tratar
1 c de aceite de oliva
15 cl de vino blanco seco
1 hoja de laurel
1 rama de tomillo
sal y pimienta recién molida

Estofado de conejo al limón y al ajo

- Corte el conejo en trozos y retire la cabeza.
- No pele los dientes de ajo, pero frótelos entre las manos para eliminar las finas películas exteriores. Exprima el zumo de los limones y ralle la cáscara de uno de ellos.
- Precaliente el horno a 180 °C (term 6).
- Ponga el aceite de oliva a calentar a fuego medio en una olla que pueda ir al horno. Dore ligeramente los trozos de conejo durante 10 minutos, dándoles la vuelta a menudo. Colóquelos en una fuente, incorpore los dientes de ajo a la olla y rehóguelos durante 3 o 4 minutos, a fuego muy lento para que no se endurezcan.
- Ponga de nuevo los trozos de conejo en la olla, vierta el vino blanco y añada la cáscara y el zumo de limón, el laurel y el tomillo, y salpimiente. Llévelo a ebullición a fuego lento, tape la olla e introdúzcala en el horno. Deje cocer el conejo durante 1 hora, dando la vuelta a los trozos una o dos veces, hasta que la carne quede muy tierna.
- Retire la olla del horno, disponga su contenido sobre una fuente muy caliente y sirva de inmediato.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 30 min

Cocción: 25 min

1 ración: 180 kcal

Rollitos de pavo rellenos de champiñones y queso fresco

1 chalota

200 g de champiñones

1 cc de aceite de maíz

100 g de queso fresco con 0 % de MG

1 huevo

1 c de cebollino troceado

4 escalopes de pavo de unos 120 g cada uno

sal y pimienta recién molida

- Prepare el relleno. Pele y pique finamente la chalota. Limpie los champiñones sin ponerlos en remojo y lamínelos. Ponga el aceite a calentar en una cacerola, añada la chalota y los champiñones y rehóguelos durante 10 minutos a fuego medio removiendo a menudo, hasta que todo el líquido de las setas se haya evaporado.
- Retire la cacerola del fuego, añada el queso fresco batido, el huevo y el cebollino, salpimiente y mezcle enérgicamente para obtener una consistencia perfectamente homogénea.
- Corte los escalopes en dos transversalmente, sin separarlos del todo y ábralos. Alíselos.
- Extienda una cuarta parte del relleno sobre cada escalope sin llegar hasta los bordes. Luego enrolle la carne para que contenga el relleno, dándole una forma cilíndrica. Envuélvala en papel vegetal, muy apretada y cierre los extremos para hacerlos en papillote. A continuación, envuélvalo en una hoja de papel de aluminio. Repita la operación con los tres escalopes restantes.
- Introduzca los paquetes en una olla con agua hirviendo y déjelos cocer durante 15 minutos. Escúrralos, ábralos y córtelos en rodajas.
- Sirva caliente o frío.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 15 min

Cocción: 30 min

1 ración: 230 kcal

4 codornices evisceradas y limpias

2 manzanas reineta

2 peras conference

1 limón

250 g de trompetas de los muertos (o de rebozuelos)

1 c de uvas pasas blancas

10 g de mantequilla

10 cl de vino blanco seco

aceite de maíz

sal y pimienta recién molida

Codornices con sabores otoñales

- Pele las manzanas y las peras, vacíelas, córtelas en dados y rocíelas con limón. Limpie las setas, póngalas en agua hirviendo con sal durante 3 minutos, enfríelas y escúrralas.
- Ponga las setas a rehogar en un poco de aceite hasta que se evapore el líquido que sueltan. Salpimiente. Escalde las pasas.
- Sazone con abundante sal y pimienta el interior de las codornices. Introduzca unos dados de manzana y de pera en cada codorniz y átelas.
- Caliente la mantequilla con un chorrito de aceite en una olla, y dore las codornices ligeramente, durante 5 minutos, dándoles la vuelta varias veces. Añada el vino blanco, tape y déjelas cocer a fuego lento durante 10 minutos.
- A continuación, añada el resto de los dados de manzana y de pera y las uvas pasas. Salpimiente. Prosiga la cocción con la olla tapada durante 15 minutos, añada las setas y deje que se calienten.
- Sirva en una fuente.

Las codornices deberán ser grandes y firmes.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 20 min

Cocción: 30 min

1 ración: 220 kcal

Muslos de pollo pochados en caldo de apio

3 ramas de apio

1 cebolla

2 limones sin tratar

2 muslos grandes de pollo de granja

500 g de apio-nabo

1 ramillete de perejil

aceite de maíz

sal y pimienta recién molida

- En una cacerola, vierta 50 cl de agua. Añada las ramas de apio limpias y cortadas en trozos grandes, con las hojas, la cebolla picada y 1 limón cortado en rodajas. Caliente la cacerola y deje que hierva a fuego lento.
- Enjuague y seque los muslos de pollo después de retirarles el exceso de piel o de grasa.
- Introduzca los muslos en el caldo y déjelos cocer a fuego lento durante 30 minutos.
- Mientras tanto, pele el apio-nabo, córtelo en rodajas regulares bastante finas y rocíelas con limón. Póngalas a cocer al vapor durante unos 15 minutos. Escúrralas bien y séquelas.
- Caliente un chorrito de aceite en una sartén grande de superficie antiadherente. Ponga las rodajas de apio-nabo dentro y dórelas a fuego lento dándoles la vuelta varias veces. Salpimiente.
- Lave, seque y deshoje el perejil. Retire los muslos de pollo de su jugo de cocción y divida cada uno en 2 porciones.
- Sírvalos en platos calientes, decorados con rodajas de apio salteadas. Esparza el perejil y añada unas gotas de zumo de limón.

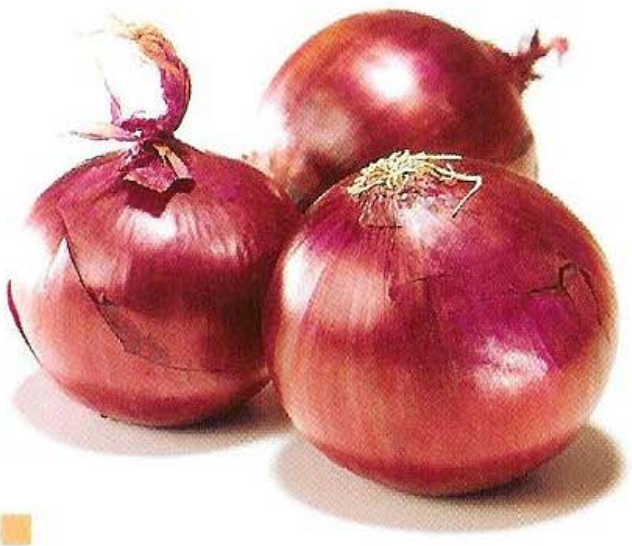
Pollo a la parrilla a la india

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 20 min
Reposo: 12 h
Cocción: 40 min aprox

1 ración: 230 kcal

1 cebolla
2 dientes de ajo
2 yogures naturales
jengibre en polvo
cilantro en polvo
páprika
comino en polvo
cayena
colorante alimentario rojo
1 pollo
1 limón
1 lima
sal y pimienta recién molida



- Pele y pique la cebolla y el ajo. Mézclelos con los yogures, 1 cucharadita de jengibre, otra de cilantro, la páprika y el comino, unas pizcas de cayena y un poquito de colorante.
- Corte el pollo en trozos y retire la piel. Efectúe unos cortes en la carne a intervalos regulares, rocíelo con zumo de limón y cubra los trozos con la marinada de yogur. Resérvelo en la nevera durante una noche.
- Al día siguiente, encienda el grill del horno y coloque los trozos de pollo sobre la rejilla; ponga una bandeja para recoger a grasa debajo. Introduzca el pollo en el horno, a media altura, déjelo cocer de 35 a 40 minutos, dándole la vuelta y untándolo varias veces con la salsa de marinar.
- Sirva el pollo con unas rodajas de rábano blanco y de tomate con cilantro fresco, cebollino picado y gajos de limón y de lima.

La mezcla de especias y colorante se puede sustituir por un sobre de mezcla de especias para tandoori o por 3 cucharadas soperas de pasta de tandoori en tarro.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 10 min

Cocción: 20 min

1 ración: 225 kcal

50 cl de caldo de ave

10 g de jengibre fresco pelado

2 pechugas de pollo con el hueso y la piel

100 g de rábanos rosas (o de pepino)

150 g de lechuga variada

1 c de semillas de sésamo blanco

sal y pimienta de Sichuan

PARA LA SALSA

2 c de aceite de cacahuete

3 c de salsa de soja

2 c de vinagre de arroz o de sidra

1/2 cc de fructosa (1 c de azúcar en polvo)

2 dientes de ajo majados

3 cebollinos (o 2 cebollas nuevas) picados

1/2 cc de puré de pimienta

Ensalada de pollo con sésamo

- Caliente el caldo de ave con el jengibre hasta llevarlo a ebullición. Incorpore las pechugas de pollo y deje que se pochen durante 20 minutos en un ligero hervor. Déjelas enfriar en el propio caldo de cocción.
- Corte las hojas de los rábanos y lávelos (o pele el pepino). Corte los rábanos (o el pepino) en rodajas finas. Lave y escurra los distintos tipos de lechuga, córtela en juliana y, seguidamente, repártala en cuatro platos.
- Prepare la salsa mezclando todos los ingredientes en un bol. Vierta en él el equivalente a 2 cucharadas soperas sobre la lechuga y mezcle bien.
- Escurra las pechugas de pollo y retire la piel y el hueso. Corte la carne en filetes, dispóngalos sobre la lechuga y cúbralos con la salsa restante.
- Esparza las rodajas de rábano (o de pepino), las semillas de sésamo y la pimienta de Sichuan y sirva.

Cuando le apetezca tomar una ensalada como plato principal, enriquézcala con proteínas (120 g de pollo o 2 huevos, por ejemplo), pero como una cantidad importante de verduras crudas puede irritar el intestino, añada también verduras cocidas.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 25 min

Cocción: 1 h

1 ración: 270 kcal

800 g de espalda de ternera deshuesada

2 cebollas

1 naranja sin tratar

el zumo de 1 pomelo rosa

3 tomates grandes

40 cl de caldo de verduras

1 manojo de hierbas aromáticas

1 diente de ajo

1 ramillete de perejil

sal y pimienta recién molida

Cocido de ternera a la naranja

- Corte la carne en trozos grandes. Pele y pique las cebollas.
- Retire la cáscara de la naranja y córtela en bastoncillos. Hiérvalos durante 2 minutos. Enjuáguelos, repita la operación y séquelos. Exprima el zumo de la naranja y del pomelo.
- Escalde los tomates, escúrralos y pélelos. Córtelos por la mitad, retire las semillas y triture la pulpa.
- Ponga en una olla grande la carne, las cebollas, los tomates, el zumo de naranja y de pomelo, el caldo y el manojo de hierbas aromáticas. Salpimiente. Cubra y deje cocer durante 1 hora a fuego medio.
- Para preparar la picada con naranja, pele el diente de ajo y píquelo. Pique finamente 3 cucharadas soperas de hojas de perejil. Mezcle el ajo, el perejil y la corteza de naranja.
- Escurra los trozos de carne y dispóngalos en una fuente honda. Retire el manojo de hierbas y, si es necesario, reduzca el jugo de la cocción. Viértalo sobre la carne y decore con la picada. Sirva de inmediato.

Para preparar la picada es preferible que utilice una naranja de cultivo biológico. Frótela suavemente bajo un chorrito de agua tibia y, a continuación, séquela con papel absorbente.

PARA 6 PERSONAS

Preparación: 15 min

Cocción: de 10 a 13 min

1 ración: 140 kcal

Brécol con pasas y champiñones

1,2 kg de brécol verde o brécol romanesco

4 dientes de ajo

25 g de piñones

1 c de aceite de oliva

15 cl de agua

2 c de pasas de Corinto

1 guindilla

3 clavos de olor

sal y pimienta recién molida

- Corte los tallos del brécol a nivel de los ramilletes y separe ambas partes. Póngalos a cocer durante 5 minutos al vapor, escúrralos y déjelos enfriar.
- Pele los dientes de ajo, córtelos en dos y retire el germen. Córtelos en láminas finas. Dore los piñones en seco 1 o 2 minutos en una sartén de superficie antiadherente y resérvelos.
- Vierta el aceite y el agua en una sartén honda de superficie antiadherente, incorpore las pasas, la guindilla, el ajo y los clavos de olor, salpimiente y lleve a ebullición. Cuézalo a fuego vivo 2 o 3 minutos, para que el líquido se reduzca a la mitad. Añada los ramilletes de brécol y prosiga la cocción otros 2 o 3 minutos, removiendo con cuidado hasta que estén muy calientes, pero sin que se deshagan. Al final de la cocción no debe quedar líquido.
- Pase el contenido de la sartén a una fuente honda, decore con los piñones y sirva enseguida.

¡Atención! Tenga en cuenta que un solo piñón aporta 9 kcal. Por lo tanto, ¡no se sirva muchos!

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 25 min

Cocción: 30 min

1 ración: 185 kcal

Calabacines redondos rellenos de requesón

1,2 kg de calabacines redondos pequeños

250 g de requesón descremado, con un 20 % de MG

2 c de pan rallado

2 c de parmesano recién rallado

la cáscara rallada de 1 limón sin tratar

1/4 de cc de canela en polvo

1/4 de cc de nuez moscada rallada

1 diente de ajo

400 g de tomates muy maduros

1 c de aceite de oliva

1 guindilla seca

1 c de cebollino picado

sal y pimienta recién molida

- Lave los calabacines y corte, a modo de tapa, el extremo superior de cada uno. Cuézalos 10 minutos al vapor, escúrralos y déjelos entibiar. Vacíelos con una cucharilla dejando un grosor de unos 5 mm en la piel.
- Machaque el requesón con un tenedor junto con el pan rallado, el parmesano, la cáscara de limón, las especias, sal y pimienta. Decore los calabacines con esta mezcla y, a continuación, vuelva a ponerles las tapas.
- Pele el ajo y retire el germen. Escalde los tomates durante 15 segundos, pélelos, retire las semillas y triture la carne. Ponga la carne de los tomates a fuego lento en una sartén honda de superficie antiadherente con el ajo, el aceite, la pimienta desmenuzada, 3 cucharadas soperas de agua, sal y pimienta. Disponga los calabacines rellenos en la sartén, cúbralos y déjelos cocer a fuego lento durante 20 minutos.
- Sirva los calabacines tibios o a temperatura ambiente, rodeados del coulis de tomate y espolvoreados con el cebollino.

Los quesos descremados reducen notablemente el aporte en lípidos, pero proporcionan la misma cantidad de proteínas y de calcio.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 35 min

Cocción: 45 min

1 ración: 220 kcal

Fondos de alcachofa rellenos de verduritas

4 alcachofas grandes (o 4 fondos de alcachofa grandes congelados)

1 limón

3 chalotas

250 g de champiñones

100 g de puerro (la parte blanca)

100 g de ramas de apio

2 c de aceite de oliva

1 ramita de tomillo

1 c de perejil picado

20 cl de caldo de ave

4 dientes de ajo

sal y pimienta recién molida

- Retire los tallos de las alcachofas. Retire las hojas duras exteriores y corte el resto de hojas a media altura. Con un cuchillo muy afilado, efectúe una incisión en todo el contorno del fondo para retirar las hojas. Separe el cono de hojitas tiernas hundiendo el cuchillo justo por encima de la pelusa. Por último, retire la pelusa con la ayuda de una cucharilla y frote cada fondo con la mitad del limón.
- Pele y pique las chalotas. Limpie los champiñones, rocíelos enseguida con el zumo del medio limón restante y lamínelos. Lave el puerro y el apio, retire los filamentos de este último pelándolo con un cuchillo y pique ambos muy finos.
- Caliente 1 cucharada sopera de aceite en una sartén; añada las chalotas, el puerro y el apio y rehóguelos a fuego lento durante 5 minutos mientras remueve. Añada los champiñones, salpimiente y prosiga la cocción, sin tapar, hasta que todo el líquido de las verduras se haya evaporado. Desmenuce el tomillo y añádalo junto con el perejil y mezcle bien.
- Precaliente el horno a 180 °C (term. 6). Reparta la mezcla de verduras formando un montoncito sobre los fondos de alcachofa. Colóquelos en una bandeja de horno. Vierta el resto del aceite y el caldo en la bandeja y reparta los dientes de ajo alrededor, sin pelarlos. Cubra con una hoja de papel de aluminio, introduzca la bandeja en el horno y deje que se cueza durante 40 minutos. Compruebe la cocción y sirva muy caliente.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 15 min
Cocción: de 30 a 35 min

1 ración: 140 kcal

Pastel de acedera

250 g de acedera
2 chalotas
1 c de aceite de girasol
sal y pimienta recién molida

PARA LA PASTA

20 g de harina
20 g de fécula de maíz
2 huevos
20 cl de leche desnatada
1 cc de aceite de girasol

- Prepare la acedera. Retire los tallos y los nervios gruesos, doblando las hojas en dos en sentido longitudinal. A continuación, lave las hojas, cambie el agua varias veces y escúrralas. Trocéelas un poco.
- Pele y pique finamente las chalotas. Caliente el aceite a fuego lento en una sartén. Incorpore las chalotas y rehóguelas a fuego lento durante 3 o 4 minutos. Añada la acedera, salpimiente, remueva con cuidado y prosiga la cocción durante otros 5 minutos, hasta que todo el líquido de la acedera se haya evaporado.
- Precaliente el horno a 180 °C (term. 6).
- Prepare la pasta. En una ensaladera, mezcle la harina, la fécula de maíz, 1 pizca de sal y los huevos, mientras bate todos los ingredientes. Luego, vierta progresivamente la leche desnatada, mientras sigue batiendo, hasta obtener una pasta cremosa y lisa.
- Unte con un poco de aceite una bandeja de horno con papel absorbente. Extienda el sofrito de acedera, vierta la pasta encima e introduzca la bandeja en el horno a media altura. Deje cocer durante 20 o 25 minutos. Sirva el pastel caliente o tibio.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 20 min

Cocción: 45 min aprox

1 ración: 85 kcal

4 bulbos de hinojo medianos

2 tomates maduros pero firmes

1 c de aceite de oliva

40 cl de caldo de ave (casero o preparado con una pastilla de caldo concentrado)

1 ramita de tomillo

1 c de pan rallado

1 c de parmesano rallado

sal y pimienta recién molida

Hinojo braseado a la provenzal

- Limpie el hinojo: retire los tallos verdes y las hojas grandes exteriores y recorte bien el tallo para eliminar la base dura. Enjuague los bulbos y córtelos en rodajas gruesas en sentido vertical.
- Escalde los tomates durante 15 segundos, pélelos, córtelos en cuartos y retire las semillas.
- Caliente el aceite de oliva en una olla a fuego medio, incorpore el hinojo, sálelo un poco, sazónelo con pimienta y dore ligeramente las rodajas dándoles la vuelta dos o tres veces. Vierta el caldo, tape y deje cocer a fuego lento durante 30 minutos.
- Precaliente el grill del horno. Retire las rodajas de hinojo de la olla, escúrralas bien y colóquelas en una bandeja de horno. Suba el fuego hasta reducir el jugo de cocción para conservar solo 10 cl. Viértalo sobre las rodajas de hinojo.
- Disponga los cuartos de tomate y desmenuce el tomillo por encima. Espolvoree con el pan rallado y el parmesano e introduzca la bandeja en el horno, a unos 10 cm de la resistencia. Gratine durante 2 o 3 minutos. Sirva en la bandeja de cocción, como acompañamiento de una carne o un pescado a la parrilla.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 25 min
con 5 h de antelación
Cocción: 15 min

1 ración: 130 kcal

Marinada de verduras asadas con albahaca

aceite de oliva

el zumo de 1 limón

1 c de vinagre balsámico

1/2 cc de cilantro

3 calabacines pequeños de piel fina

2 berenjenas pequeñas de carne firme

1 diente de ajo

2 ramitas de orégano fresco o 2 cc de orégano seco

3 tomates redondos maduros pero fuertes

hojas de albahaca

sal y pimienta recién molida

- Prepare una vinagreta con 5 cucharadas soperas de aceite de oliva, el zumo del limón y el vinagre balsámico y añada el cilantro troceado. Salpimiente. Tape y deje reposar.
- Lave los calabacines y las berenjenas. Retire el pedúnculo y córtelas en rodajas regulares bastante finas. Encienda el grill del horno y cubra la bandeja con papel de aluminio.
- Coloque las rodajas de berenjena y de calabacín encima. Úntelas con aceite de oliva. Esparza ajo pelado y picado y el orégano deshojado.
- Ponga las hortalizas durante 5 minutos bajo el grill, deles la vuelta, úntelas de nuevo con aceite y vuelva a ponerlas bajo el grill durante otros 5 o 10 minutos. Déjelas enfriar.
- Escalde los tomates, pélelos y córtelos en dos. Retire las semillas y córtelos en rodajas finas. Reparta las berenjenas, los calabacines y los tomates en los platos.
- Aliñe con la vinagreta aromatizada. Cubra con film transparente y deje marinar 5 horas en la nevera. En el momento de servir, decore con unas hojas de albahaca.

Si no dispone de berenjenas pequeñas, con pocas semillas y poco amargas, utilice una berenjena mediana.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 45 min

3 h antes de servir

Cocción: 1 h 10

1 ración: 185 kcal

400 g de puerros

1 cebolla pequeña

100 g de bulbo de hinojo

25 cl de leche desnatada

80 g de harina de alforfón

2 huevos

nuez moscada

1 c de aceite de oliva
o de cacahuete

sal y pimienta recién molida

Pastel de puerro al alforfón

- Retire la base de los puerros, corte la punta de las hojas verdes y conserve solo la parte blanca y la más clara. Luego lávela bajo el agua separando las hojas. Pele la cebolla y córtela en láminas. Pique también el hinojo, después de lavarlo, y los puerros. Cueza estas verduras durante 10 minutos al vapor y, a continuación, escúrralas en un escurridor.
- Ponga la leche a calentar en una cacerola. Cuando empiece a humear, añada la harina y haga espesar la mezcla a fuego vivo, batiéndola con un batidor. Continúe la cocción durante 2 minutos, removiendo con una cuchara de madera. Retire del fuego y añada las verduras cocidas. Incorpore los huevos uno tras otro, y luego sazone con sal y nuez moscada.
- Unte con un poco de aceite un molde de 15 a 20 cm de largo. Llénelo con la preparación de puerro, cúbralo con film transparente y deje cocer el pastel durante 1 hora al vapor.
- Déjelo enfriar 2 horas y corte el pastel en trozos de 2 cm de grosor. Ponga un poco de aceite en una sartén y dore los trozos por las dos caras antes de servir.

Este pastel combina alimentos ricos en fibra.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 20 min
Cocción: de 25 a 30 min

1 ración: 95 kcal

600 g de judías verdes congeladas
6 tomates
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 c de aceite de oliva
4 c de vino blanco seco
unas hojas de estragón
sal y pimienta recién molida

Judías verdes con tomate sofrito en dados

- Ponga las judías en la parte superior de una olla vaporera y cuézalas durante 12 minutos.
- Escalde los tomates durante 15 segundos. Escúrralos, déjelos enfriar un poco y luego pélelos. Pártalos por la mitad en sentido vertical y presiónelos un poco con la mano para retirar las semillas y el líquido que contienen. A continuación, corte la carne en dados grandes.
- Pele la cebolla, pártala en cuatro trozos en sentido vertical y lamine finamente los cuartos. Pele el ajo, retire el germen y píquelo.
- Ponga el aceite en una olla y dore ligeramente la cebolla a fuego lento durante 10 minutos, removiendo a menudo. Añada los dados de tomate, el ajo, el vino blanco y el estragón. Tape y prosiga la cocción a fuego lento durante 5 minutos.
- En el momento de servir, incorpore las judías verdes, salpimiente y caliente unos minutos a fuego vivo.

Como el alcohol se evapora con la cocción, puede utilizarlo sin restricciones para aromatizar cualquier plato.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 25 min

Cocción: 4 min

1 ración: 116 kcal

Brochetas de kiwi con coulis de frutas exóticas

6 kiwis grandes

PARA EL COULIS

2 maracuyás

100 g de piña fresca

100 g de mango

el zumo de 1 naranja

el zumo de 1 limón

1 c de fructosa o 2 c de azúcar en polvo (opcional)

1 vaina de vainilla

- Si utiliza palillos largos de madera, póngalos en remojo durante 1 hora antes de utilizarlos para que no se quemen.
- Prepare el coulis. Corte los maracuyás en dos y recupere la pulpa con una cucharilla. Pele la piña y el mango y corte la carne en dados. Pase estas frutas juntas por la batidora durante 2 o 3 minutos con el zumo de naranja, el zumo de limón y, si así lo desea, con la fructosa (o el azúcar en polvo). Parta la vaina de vainilla en dos a lo largo, raspe el interior con la punta de un cuchillo pequeño encima del vaso de la batidora y mezcle bien las semillas con el coulis. Vierta en una salsera e introdúzcala en la nevera hasta el momento de servir.
- Pele los kiwis y córtelos en dados grandes. Ensártelos en los palillos; disponga las brochetas en una bandeja de horno.
- Encienda el grill del horno y coloque la parrilla a unos 20 cm de la resistencia. Cuando esté muy roja, introduzca la bandeja en el horno y cueza las brochetas durante unos 4 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción, hasta que la fruta empiece a dorarse un poco.
- Sirva las brochetas de inmediato con el coulis muy frío.

Para obtener un postre aún más refrescante, acompáñelo con una bola de helado de vainilla.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 20 min

Refrigeración: 4 h

1 ración: 55 kcal

5 hojas de gelatina

15 cl de agua

3 c de hojas de menta fresca picada

3 limas sin tratar

400 g de requesón con 0 % de MG

100 g de aspartamo

Bavarois de lima a la menta

- Ponga en remojo las hojas de gelatina en un bol con agua fría.
- Introduzca en el congelador el molde que vaya a utilizar para que esté muy frío.
- Ponga a hervir agua en una cacerola pequeña, retírela del fuego, incorpore las hojas de menta, tape y deje infusionar durante 10 minutos. Mientras tanto, exprima las limas y reserve el zumo; luego, retire la cáscara de dos de las piezas.
- Cuele la infusión con un colador fino, añada el zumo y las cáscaras de las limas y la gelatina muy escurrida y caliente a fuego lento removiendo hasta que se haya disuelto casi por completo. Déjela enfriar.
- Bata el requesón con el aspartamo para darle una consistencia muy fina. A continuación, incorpórelo cuidadosamente a la mezcla anterior. Moje un poco las paredes del molde, vierta la preparación y manténgalo en la nevera durante 4 horas.
- Saque el bavarois del molde en el último momento. Introduzca el fondo del molde dentro de agua muy caliente durante unos segundos y vuélvalo boca abajo sobre una fuente. Sírvalo frío, con un coulis de frutas rojas.

El aspartamo no debe calentarse a temperaturas elevadas, dado que pierde su sabor. Por ello, se aconseja añadirlo al final de la cocción, por ejemplo, al preparar una tarta.

PARA 6 PERSONAS

Preparación: 15 min

Cocción: 25 min aprox

1 ración: 128 kcal

Flanes de mango

1 mango grande

8 cc de fructosa (o 16 cc de azúcar en polvo)

4 huevos

20 cl de leche semidesnatada

unas fresas o unos granos de granada

- Pele el mango, retire el hueso y corte la carne en dados. Páselos por la batidora durante 2 minutos con 2 cucharaditas de fructosa (o de azúcar en polvo) para obtener un puré muy fino.
- Casque los huevos en una ensaladera pequeña y bátalos con la fructosa restante (o el azúcar en polvo) y la leche.
- Reserve 4 cucharadas soperas de puré de mango y mezcle el resto con los huevos batidos. Humedezca un poco las paredes de seis terrinas y vierta la preparación.
- Coloque las terrinas en la parte superior de una olla vaporera, tápelas y déjelas cocer unos 25 minutos. Compruebe la cocción: los flanes deben notarse firmes al presionarlos.
- Saque las terrinas de la olla vaporera y deje enfriar un poco los flanes. Desmóldelos y extienda sobre su superficie el puré de mango reservado y decórelos con unos trocitos de fresa o con la granada. Sírvalos tibios o fríos.

Las fresas permiten dar una nota dulce a este postre con un bajo contenido en glúcidos. La fructosa, procedente de las frutas, es tan calórica como la sacarosa, pero su poder edulcorante es dos veces superior. Soporta bien la cocción y puede sustituir al azúcar, permitiendo reducir la cantidad a la mitad.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 35 min

Cocción: 1 min aprox

1 ración: 150 kcal

Huevos a punto de nieve al casis

400 g de casis

4 c de fructosa
(o 8 c de azúcar en polvo)

4 claras de huevo

sal

- Lave la fruta con agua fría y despalíllela con un tenedor. Pásela por la batidora o por un pasapurés de agujeros finos y, si es preciso, añada un poco de agua para obtener un coulis muy fluido. Añada 3 cucharadas soperas de fructosa (o 6 cucharadas soperas de azúcar en polvo), remueva hasta que esté completamente disuelto y luego cuele el coulis con un colador e introdúzcalo en la nevera.
- Bata las claras a punto de nieve con 1 pizca de sal. Cuando estén muy consistentes, añada el resto de la fructosa (o de azúcar en polvo) y bata unos segundos más para mezclarlo bien.
- Caliente una cazuela grande con agua y baje el fuego justo antes de que empiece a hervir. Forme bolas de clara de huevo con dos cucharas soperas, vaya introduciéndolas en el agua hirviendo sin que se toquen y déjelas cocerse solo unos segundos.
- Deles la vuelta con cuidado, deje que el otro lado se cueza un momento y vaya sacando las bolas con una espumadera. Colóquelas sobre papel absorbente. Resérvelas en la nevera.
- En el momento de servir, reparta el coulis en cuatro pequeños boles muy fríos y deposite encima las bolas hechas con las claras a punto de nieve.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 15 min
Refrigeración: 1 h

1 ración: 113 kcal

Mousse de café

1 c de extracto de café
o de café soluble

3 hojas de gelatina

40 cl de leche desnatada

2 c de fructosa
(o 4 c de azúcar en polvo)

2 claras de huevo

1 c de cacao en polvo

sal

- Ponga cuatro boles pequeños a enfriar en la nevera. Ponga la gelatina en remojo en un bol con agua fría.
- Vierta la leche en un cazo con el café y la mitad de la fructosa (o del azúcar en polvo). Lleve la leche a ebullición a fuego lento y remueva hasta que el azúcar se haya disuelto completamente. Retire el cazo del fuego, añada las hojas de gelatina bien escurridas y deje que se deslían por completo.
- Monte las claras a punto de nieve con 1 pizca de sal, dejándolas muy consistentes. Cuando se adhieran a las varillas de la batidora, añada el resto de la fructosa (o del azúcar en polvo) y bata unos segundos más para mezclarla bien con las claras.
- Retire 2 cucharadas soperas de clara montada a punto de nieve y mézclelas enérgicamente con la crema de café fría para aligerarla. A continuación, incorpore el resto de claras con cuidado, levantando bien la masa de abajo hacia arriba para no desmontarla.
- Vierta la preparación en los boles y póngalos en la nevera durante 1 hora. Espolvoree la superficie con cacao antes de servirlos.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 20 min

Refrigeración: 2 h

1 ración: 70 kcal

Mousse helada con fresas

4 hojas de gelatina

500 g de fresas

el zumo de 1 limón

10 g de fructosa (o 20 g de azúcar en polvo)

200 g de requesón con 0 % de MG

- Ponga las hojas de gelatina en remojo en un bol con agua fría.
- Lave rápidamente las fresas con agua fría en un escurridor, escúrralas bien, retire el pedúnculo y córtelas en trozos.
- Introduzca cuatro moldes pequeños en la nevera hasta que estén muy fríos.
- Pase las fresas por la batidora con el zumo de limón y la fructosa (o el azúcar en polvo) durante 2 o 3 minutos hasta que obtenga un coulis fluido.
- Escurra bien las hojas de gelatina y deje que se deslían a fuego lento en una cacerola con 3 cucharadas soperas del coulis de fresa, removiendo constantemente. Mezcle esta preparación con el coulis restante.
- Bata enérgicamente el requesón para darle una consistencia cremosa. Incorpórelo al puré de fresa y mezcle bien.
- Saque los moldes de la nevera, moje un poco las paredes y vierta la preparación. Introdúzcalos en la nevera durante al menos 2 horas y sírvalos muy fríos, con frutas frescas.

La gelatina es el ingrediente ideal para preparar postres cremosos fríos o helados. Es un simple agente de textura, incoloro e inodoro, no modifica el sabor de los alimentos y no aporta ninguna caloría adicional.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 15 min
Cocción: 1 h

1 ración: 84 kcal

Merengues de café

3 claras de huevo
60 g de azúcar en polvo
1 cc de extracto de café
1 cc de fécula de maíz
sal

- Deje las claras de huevo durante 1 hora a temperatura ambiente antes de utilizarlas.
- Bátalas a punto de nieve con 1 pizca de sal, hasta que queden muy firmes. Incorpore el azúcar poco a poco, luego el extracto de café y la fécula y continúe batiendo unos instantes.
- Precaliente el horno a 100 °C (term. 3-4) y cubra una bandeja de pastelería con papel vegetal. Introduzca las claras montadas en una manga de pastelería provista de una boquilla lisa bastante ancha y deposite las bolas de merengue sobre el papel, lo bastante espaciadas entre sí para que no se toquen. Introdúzcalas en el horno y déjelas cocer durante 1 hora, hasta que los merengues estén secos al tacto, sin que tomen color.
- Saque los merengues del horno, déjelos enfriar y despéguelos de la hoja de papel vegetal con cuidado.
- Sírvalos solos o, por ejemplo, con un sorbete de chocolate.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 20 min
Refrigeración: 2 h

1 ración: 88 kcal

4 naranjas
2 c de azúcar moreno
4 pizcas de canela
3 c de agua de flor de azahar
6 hojas de menta

Ensalada de naranja a la oriental

- Pele las naranjas retirando completamente la piel blanca con la cáscara. Córtelas en rodajas finas. Extienda las rodajas en una fuente honda grande.
- En un bol, mezcle el azúcar, la canela y el agua de azahar. Vierta esta preparación sobre las rodajas de naranja.
- Lave y seque las hojas de menta. Córtelas en tiras finas y decore con ellas la ensalada de naranja.
- Reserve la ensalada en la nevera durante por lo menos 2 horas y sírvala muy fría.

El azúcar moreno presenta varias ventajas: tiene un mayor poder edulcorante que el azúcar refinado y es mucho menos cariógeno (productor de caries).

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 15 min

Cocción: 10 min

1 ración: 144 kcal

12 albaricoques

4 c de miel de lavanda

8 ramitas de lavanda en flor

Papillotes de albaricoque aromatizadas con lavanda

- Lave y seque los albaricoques. Córtelos en dos y retire el hueso.
- Precaliente el horno a 180 °C (term. 6).
- Lave las ramas de lavanda. Reserve 4 para la decoración y separe las flores de los tallos.
- Corte 4 cuadrados de 30 cm por 30 cm con papel vegetal. Disponga sobre cada uno de ellos 6 mitades de albaricoque, con la cara curva hacia el papel. Vierta la miel y esparza las flores de lavanda. Cierre las papillotes, colóquelas sobre la bandeja de horno y hornéelas durante 10 minutos.
- Sirva las papillotes tibias, decoradas con una ramita de lavanda, dejando que cada comensal abra la suya.

La miel tiene las mismas cualidades que la fructosa que contiene, pero posee un mayor poder edulcorante que el azúcar. Se puede utilizar para preparar compotas de frutas y para dar un agradable aroma a las frutas cocidas en papillote.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 20 min

Refrigeración: 2 h

1 ración: 82 kcal

1 cuarto de sandía de unos 600 g

3 hojas de gelatina

30 cl de agua

2 c de hojas de menta picadas

50 g de fructosa (o 100 g de azúcar en polvo)

8 hojas de menta enteras

Tártaro de sandía con jalea de menta

- Retire la corteza y todas las pepitas de la sandía. Corte la carne en dados menudos y distribúyalos en cuatro boles pequeños. Resérvelos en la nevera.
- Ponga las hojas de gelatina en remojo en un bol con agua fría.
- Lleve a ebullición una cacerola pequeña con agua y retírela del fuego. Añada la menta picada, tape y déjela infusionar durante 10 minutos. Cuele con un colador fino para separar las hojas y reserve la infusión en la cacerola.
- Vuelva a calentar la cacerola a fuego muy lento, añada las hojas de gelatina bien escurridas y la fructosa o el azúcar en polvo y, a continuación, remueva hasta que los dos ingredientes se hayan disuelto completamente.
- Saque los boles de la nevera y vierta el jarabe de menta sobre los dados de sandía.
- Deje enfriar a temperatura ambiente, decore cada bol con 2 hojas de menta antes de que la jalea cuaje y vuelva a ponerlo en la nevera durante 2 horas.

PARA 6 PERSONAS

Preparación: 15 min

Cocción: de 6 a 8 min

1 ración: 54 kcal

la cáscara rallada muy fina de 2 naranjas sin tratar

la cáscara rallada muy fina de 1 limón sin tratar

1 c de vino blanco seco

10 cl de agua

1 c de fructosa (o 2 c de azúcar en polvo)

2 estrellas de badiana (anís estrellado)

800 g de fresas

Tártaro de fresas

- Pase las cáscaras de naranja y de limón por agua hirviendo durante 30 segundos y, a continuación, escúrralas.
- Vierta el vino blanco y el agua en un cazo, añada la fructosa o el azúcar en polvo y caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que el azúcar se haya disuelto por completo. Incorpore las cáscaras y la badiana, y, después de que rompa a hervir, deje cocer a fuego muy lento de 6 a 8 minutos, aproximadamente. Retire del fuego y deje enfriar.
- Lave rápidamente las fresas con agua fría en un escurridor, séquelas con cuidado, retire los pedúnculos y córtelas en dados.
- Mézclelas en una ensaladera con el jarabe aromatizado. Introdúzcalas en la nevera hasta el momento de servir.

Las fresas, muy ricas en vitamina C, durante el verano son un sustitutivo agradable de la naranja y los demás cítricos, que se comen durante todo el invierno.

PARA 4 PERSONAS

Preparación: 10 min

1 ración: 104 kcal

200 g de yogur batido con 0 % de MG

500 g de arándanos congelados

1 c de miel líquida

el zumo de 1/2 limón

Yogur helado con arándanos

- Ponga cuatro terrinas en el congelador para que estén muy frías.
- Coloque el yogur en la parte más fría de la nevera hasta el momento de utilizarlo.
- Saque los arándanos del congelador en el último momento y póngalos en el vaso de un robot. Tritúrelos un poco, mientras aún están congelados.
- Añada 2 cucharadas soperas de yogur y la miel y pase por la batidora. Cuando la mezcla empiece a ser homogénea, vierta el zumo de limón y el yogur restante y continúe batiendo.
- Deje de batir cuando la mezcla sea perfectamente cremosa y no queden pequeños cristales de hielo.
- Saque las terrinas del congelador, distribuya la preparación entre ellas y sírvalas de inmediato.

Este postre se puede elaborar con otras frutas congeladas, pero hay que prepararlo justo en el último momento.

Los yogures helados y granizados constituyen un postre perfectamente adecuado para un régimen adelgazante. Además, son suficientemente «refinados» para servirlos a los invitados.

Abreviaturas y tabla de equivalencias

ABREVIATURAS			CAPACIDADES
s = segundo	l = litro	cc = cucharada de café	25 cl = 1 taza
min = minuto	mg = miligramo	°C = grado centígrado	50 cl = 2 tazas
h = hora	g = gramo	aprox = aproximadamente	75 cl = 3 tazas
ml = mililitro	kg = kilogramo	MG = materia grasa	1 l = 4 tazas
cl = centilitro	c = cucharada sopera		

EDICIÓN ORIGINAL

Dirección editorial: Colette Hanicotte
Coordinador editorial: Ewa Lochet
Dirección artística: Emmanuel Chaspoul, con la colaboración de Jacqueline Bloch, Martine Debrais y Cynthia Savage
Concepción gráfica: Jacqueline Bloch
Producción: Annie Botrel

Fotografías de las recetas: N. Bertherat (estilismo Coco Jobard con la colaboración de L. Schuster): pp. 13, 15, 23, 31, 45, 49, 65, 69, 73, 81, 93; D. Czap (estilismo M.-L. Salaün): pp. 5, 9, 27, 29, 33, 37, 41, 85, 89; J.-B. Hall (estilismo G. Poidevin): pp. 19, 53, 57, 61, 77.
Fotografías de los productos: Olivier Ploton © col. Larousse.
Fotografías de la cubierta: arriba izq.: © Kia Un / Stockfood / Studio X; arriba der.: © B. Sporrer / Stockfood / Studio X; abajo izq.: © U. Bender / Stockfood / Studio X; abajo der.: © Rynio / Stockfood / Studio X.

EDICIÓN ESPAÑOLA

Coordinación editorial: Jordi Induráin Pons
Edición: M. Àngels Casanovas Freixas
Traducción y adaptación: Imma Estany Morros
Revisión y corrección: Paloma Blanco Aristín
Maquetación: dos més dos edicions, s.l.
Adaptación de cubierta: dos més dos edicions, s.l.

© Larousse, 2006
© 2007 LAROUSSE EDITORIAL, S.L.

Mallorca 45, 3.ª planta – 08029 Barcelona
Tel.: 93 241 35 05 – Fax: 93 241 35 07
larousse@larousse.es – www.larousse.es

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes plagiaren, reprodujeren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte y en cualquier tipo de soporte o a través de cualquier medio, una obra literaria, artística o científica sin la preceptiva autorización.

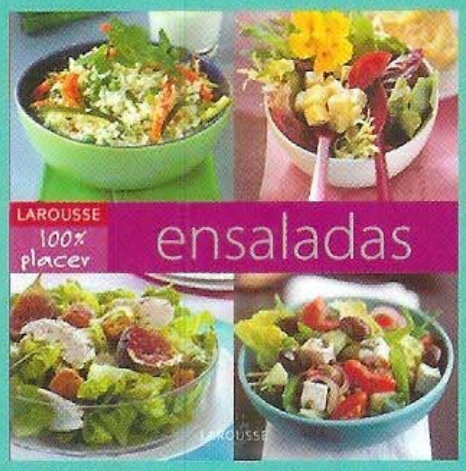
ISBN: 978-84-8332-942-9
Impresión: Gráficas Estella
Impreso en España – Printed in Spain

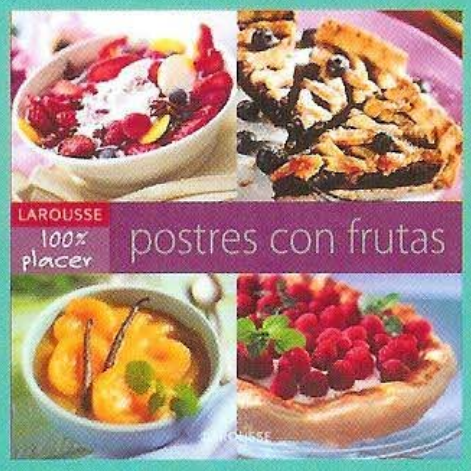
cocina ligera

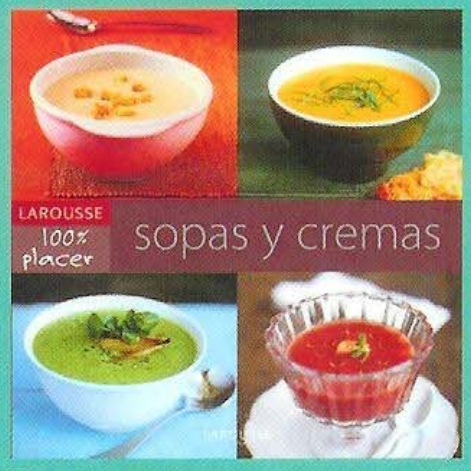
Del aperitivo al postre, 60 recetas originales,
fáciles de preparar, para lograr una cocina sana y equilibrada,
sin exceso de grasas, azúcares o calorías.

100% placer LAROUSSE

Recetas para que cocinar sea siempre un placer.







2651004
ISBN 978-84-8332-942-9
9 788483 329429

LAROUSSE

www.larousse.es